Dr. Benjamin Hardy
SCHIMBĂ-TI PERSONALITATEA
CA SĂ-TI SCHIMBI VIATA
A Cum să renunţăm
Ii la convingerile
J negative, pentru M un viitor mai bun
Dr. Benjamin Hardy
SCHIMBĂ-TI PERSONALITATEA CA SÀ-TI SCHIMBI VIATA
Cum să renunţăm la convingerile negative, pentru un viitor mai bun
Traducere de Andreea Rosemarie Lutic

EDITURA POLIROM
2021
DR. BENJAMIN HARDY este specializat în psihologia organizational, autorul unui blog citit lunar de milioane de oameni. Au scris despre el, printre alte publicaţii, Harvard Business Review, The New York Times, Forbes şi Fortune. Semnează articole pentru Inc. şi Psychology. De acelaşi autor: Willpower Doesn't Work (2018), Who Not How: The Formula to Achieve Bigger Goals Through Accelerating Teamwork (coautor, 2020), The Gap and the Gain (coautor, în curs de apariţie).
Lui Lauren.
Îţi mulţumesc fiindcă ai crezut în mine atunci cînd acest lucru era total absurd – şi continui să crezi în mine.
Şi acum e la fel de absurd.
Te voi iubi întotdeauna.
Fie ca viitorul nostru să fie întotdeauna mai luminos decît trecutul.
O pictură nu este niciodată gata, ci doar se opreşte în locuri interesante.[1]
Paul Gardner
Introducere
Un test de personalitate aproape că mi-a distrus viaţa
Soţia mea – femeia pe care o iubesc mai mult decît orice pe lume şi cu care am cinci copii minunaţi – a fost cît pe ce să nu se mărite cu mine... *din cauza unui test de personalitate.*
Pe vremea studenţiei mele, era foarte la modă un test de personalitate numit „Codul culorilor”, care clasifica oamenii în patru categorii. Roşiii sînt oameni de acţiune, mînaţi de ambiţie şi egocentrism. Albaştrii tind să-şi asculte inima şi sînt orientaţi pe relaţii. Albii sînt introspectivi şi au deseori o atitudine pasivă. Galbenii vor să se distreze şi sînt sufletul petrecerii[1].
Lauren era Roşie. Aşadar, cînd părinţii ei au descoperit că eu sînt Alb, au devenit foarte neliniştiţi. Lauren fusese căsătorită cu un tip abuziv şi egoist, care era tot Roşu. Părinţii ei s-au gîndit că, avînd în vedere interesul pe care-l manifesta Lauren faţă de mine, de data asta era tentată să exagereze în direcţia opusă, drept compensaţie. Sau poate că era peste măsură de precaută, pentru a evita traumele din căsătoria anterioară.
Precum multe alte persoane care au încredere în testele de personalitate, părinţii lui Lauren erau de părere că acest test al
culorilor avea un sîmbure de adevăr. Vedeau oamenii prin prisma testului, încadrîndu-i într-una din cele patru categorii.
„Dacă tipul ăsta este Alb, iar ea este Roşie, îl va ţine sub papuc”, îşi spuneau ei, sincer îngrijoraţi. „Lauren are nevoie de un bărbat adevărat, nu de un Alb.”
Lauren îşi punea aceeaşi problemă. Oare un Alb şi o Roşie se puteau înţelege? Cei din categoria Alb rareori sînt promovaţi la locul de muncă. Sînt persoane influenţabile. Visează, dar nu-şi urmăresc cu perseverenţă obiectivele pe termen lung.
Din fericire pentru mine, Lauren mi-a dat o şansă. Odată ce m-a cunoscut mai bine şi am petrecut un timp împreună, într-o relaţie extraordinară, şi-a asumat riscul de a se căsători cu mine, în pofida propriilor prejudecăţi cu privire la Albi şi a grijilor pe care şi le făceau la început părinţii ei.
Acum, cînd avem o căsnicie fericită, cinci copii şi, împreună, 14 ani de studii psihologice,

Lauren şi cu mine ne amuzăm cînd ne amintim de povestea asta. Dar rămîne valabil faptul că *un test de personalitate aproape că ne-a distrus relaţia.*

Nu sînt singurul care a fost diagnosticat greşit sau limitat în mod nedrept de un test de personalitate. Se prea poate ca şi tu să fi căzut victimă acestei epidemii. „Codul culorilor" este doar una dintre nenumăratele metode de clasificare a „personalităţii" atît de populare în cultura modernă. Printre principalii vinovaţi se numără Indicatorul Tipologic Myers-Briggs, evaluarea DISC, testul de personalitate Winslow, NEO, HEXACO, Birkman, eneagrama, testul petelor de cerneală şi multe altele.

Lista poate continua la nesfîrşit. Şi nu se va opri. Din cîte se pare, zilnic apar sute de noi teste.

Obsesia „personalităţii" este ceva atît de ridicol, încît în 2019 Facebook a trebuit să interzică testele de personalitate şi alte
aplicaţii cu o „utilitate minimă"[2]. Asta după ce peste 87 de milioane de oameni îşi puseseră la dispoziţie informaţiile personale în schimbul răspunsurilor la un chestionar despre personalitate.

Da, testele de personalitate pot fi interesante şi amuzante. Însă ele – şi conceptul de „personalitate" în general – au şi un aspect sumbru, care limitează şi, în unele cazuri, *distruge* viaţa a nenumăraţi oameni.

Perspectiva majorităţii este că personalitatea constituie eul nostru real şi autentic. Personalitatea este „înnăscută" şi, în cea mai mare parte, *imuabilă.* Prin urmare, rolul nostru ca fiinţe umane este să adunăm suficiente informaţii şi experienţă – să găsim testul de personalitate potrivit – pentru a ne „descoperi" în mod adecvat personalitatea „ascunsă".

Odată ce am făcut această descoperire extraordinară, putem să ne construim întreaga viaţă în jurul personalităţii noastre. E posibil ca această viaţă să nu fie cea pe care ne-am fi ales-o, dar este viaţa care ne-a fost menită. Este ceea ce ne-a fost sortit. A merge pe un alt drum ar însemna să ne amăgim singuri şi nu ne-ar aduce decît suferinţă şi nenorocire.

La baza tuturor acestor convingeri se află ideea că *personalitatea noastră este înnăscută şi n-o putem schimba.*

În realitate, practic fiecare dintre noi vrea să-şi schimbe personalitatea. O serie de studii recente de la Universitatea Illinois demonstrează acest lucru. Peste 90% dintre oameni afirmă că sînt nemulţumiţi de cel puţin un aspect al personalităţii lor, pe care speră să-l schimbe în bine[3].

Dar, în pofida dorinţei noastre de a ne schimba, sîntem făcuţi să credem că acest lucru nu e posibil. Multe şcoli populare de psihologie susţin că personalitatea este înnăscută, fixă, imuabilă.

Motivul pentru care personalitatea este văzută ca fiind fixă este că, în general, psihologii pun foarte mult accent pe trecut, considerîndu-l extrem de important. Un principiu fundamental al multor teorii despre personalitate este că *trecutul constituie principalul predictor al viitorului.* Acesta are la bază ideea populară de „determinism cauzal", conform căreia tot ce se întîmplă sau există este determinat de condiţii sau evenimente anterioare[4]. Din această perspectivă, noi sîntem *determinaţi* de evenimentele anterioare, precum nişte piese de domino dintr-un şir care se prăbuşeşte.

Cuvîntul „determinaţi" are aici o tentă extremă: nu „influenţaţi" sau „ghidaţi", ci „cauzaţi". Dacă sîntem „determinaţi" de trecut înseamnă că nu avem de ales şi nici posibilitatea de a decide cine sîntem şi ce putem face. Sîntem obligaţi să acceptăm personalitatea care ni s-a dat. Cine sîntem în prezent nu este decît o piesă de domino răsturnată de experienţele noastre din trecut. Nu putem schimba trecutul. Tot ce putem face este să *descoperim* şi să înţelegem mai bine cine sîntem *cu adevărat* şi de ce.

Acesta este motivul pentru care oamenii caută să se „descopere" sau să se „găsească" pe ei înşişi. Vor să afle cine sînt „ei". Pentru cei mai mulţi dintre noi, ideea că ne putem imagina şi crea pe noi înşine şi personalitatea noastră este aproape ridicolă, asemenea gîndirii magice.

Chiar aşa să fie? E adevărat că avem o personalitate fixă, pe care nu o putem schimba?

Nu, nu-i adevărat. Şi există o mulţime de dovezi în acest sens, mai ales informaţii de ultimă oră[5].

Dacă ai încercat să faci schimbări importante în viaţa ta, dar te simţi blocat sau descurajat, această carte este pentru tine. Ea porneşte de la ideea că „personalitatea" *nu contează.* Mai mult

decît atît, personalitatea *nu* este cel mai important aspect pentru ceea ce sîntem. Personalitatea este ceva *superficial* şi tranzitoriu, un produs secundar a ceva mult mai profund.

Aspectul fundamental al naturii noastre umane este capacitatea de a face alegeri şi de a le pune în practică, sau ceea ce Viktor Frankl a numit libertatea umană supremă, aceea de „a ne alege propria cale”[6]. Alegerea propriei căi are cel puţin două semnificaţii esenţiale: a lua decizii cu privire la ce vrem să se întîmple şi a alege cum să răspundem la ce se întîmplă. Faptul că ne alegem propriul drum în viaţă este ceea ce ne face oameni, iar cu cît sîntem mai capabili să luăm singuri decizii, cu atît avem mai mult control asupra propriei vieţi şi a rezultatelor pe care le obţinem.

A lua decizii şi „a ne alege propria cale” nu e neapărat uşor. Există factori restrictivi care ne limitează şi ne influenţează considerabil capacitatea de a face alegeri. Principalii factori care au un impact asupra capacităţii noastre de alegere sînt mediul social şi mediul cultural, precum şi nivelul nostru de dezvoltare emoţională. Cu cît devenim mai evoluaţi pe plan emoţional, cu atît sîntem definiţi în mai mică măsură de trecutul nostru şi mai puţin constrinşi de împrejurări[7].

În loc să fim rigizi, vom deveni *flexibili.* În loc să evităm sau să ne suprimăm emoţiile, le vom accepta şi ne vom transforma prin intermediul lor.

Vom avea curajul de a trăi viaţa pe care ne-o dorim *cu adevărat,* oricît de „imposibil” sau de dificil ni s-ar părea acest lucru în prezent, nouă sau celor din jur. Vom înfrunta toate emoţiile, lecţiile sau dificultăţile care ni se ivesc în cale. Cu ajutorul lecţiilor şi al experienţelor trăite, ne vom transforma ca persoane. Împrejurările se vor schimba la rîndul lor.

Din acest moment, poţi lăsa deoparte toate testele stupide şi „tipurile” de personalitate. Poţi decide cine ai de gînd să fii şi să devii.

Cine devii este o alegere pe care *doar tu* o poţi face. Albus Dumbledore, înţeleptul vrăjitor din cărţile despre Harry Potter scrise de J.K. Rowling, ştia prea bine acest lucru. Cînd Harry Potter încerca să înţeleagă de ce i-a sugerat Jobenul Magic să se alăture Casei Viperinilor, Dumbledore i-a explicat: „Deciziile noastre, Harry, arată cine sîntem cu adevărat, mult mai mult decît însuşirile noastre„[8].

Harry Potter nu s-a „născut” să fie un Cercetaş. Nu avea din naştere personalitatea unui Cercetaş. A ales să fie unul dintre ei, iar această alegere, precum şi experienţele care au urmat i-au modelat personalitatea.

Deşi Dumbledore este un personaj fictiv, lecţia pe care ne-o oferă este esenţială pentru a înţelege ce este personalitatea. Devii cine alegi să fii. Dar puţini sînt cei care *îşi asumă pe deplin alegerea* cu privire la cine sînt şi cine vor deveni. Am fost făcuţi să credem că nu avem de ales. Ce-i drept, e înfricoşător să-ţi asumi responsabilitatea şi libertatea de a-ţi alege propria cale.

Această frică şi riscul pe care-l implică o alegere asumată reprezintă motivul pentru care multe persoane preferă ca soarta, la fel ca Jobenul Magic, să decidă pentru ele, să aleagă care va fi destinul lor. De aceea oamenii îşi pun deciziile, potenţialul şi identitatea pe seama unor forţe exterioare. Pe plan emoţional, e mult mai uşor să te închizi într-o cutiuţă – „Mda, nu e confortabil, probabil că nu e pentru mine” –, chiar dacă asta îţi limitează libertatea, viziunea şi creativitatea.

Creativitatea e o treabă riscantă. Implică vulnerabilitate şi curaj, iar probabilitatea de a face greşeli şi de a eşua este foarte mare.
Creativitatea şi curajul nu ne oferă nici un fel de garanţii. În plus, creativitatea poate fi imprevizibilă şi ne duce în locuri unde nu ne aşteptam să ajungem. Aşadar, nu e de mirare că majoritatea oamenilor se consideră tot mai puţin creativi odată cu vîrsta; îşi doresc să trăiască într-o lume stabilă şi previzibilă. De asemenea, nu e surprinzător că preferăm să ni se spună ce putem (şi *ce nu putem)* face în loc să înfruntăm riscul de *a ne crea pe noi înşine* şi propriile experienţe.

Cînd decizi cine vei fi şi cum vei trăi, poţi avea tot ce îţi doreşti cu adevărat. Poţi deveni o excepţie. Poţi avea experienţe care îi vor şoca nu doar pe alţii, ci şi pe tine. „Chiar mi se întîmplă mie aşa ceva?” va deveni ceva obişnuit.

Da, chiar ţi se întîmplă aşa ceva. Incredibil, nu?

Mergi înainte, cu un scop şi îndrăzneală. Nu te mai limitezi în funcţie de ceea ce a fost. Capeţi din ce în ce mai multă încredere în capacitatea ta de a vizualiza un lucru în minte şi de a observa apoi cum devine realitate. Vezi cum începi să fii înconjurat de alte persoane care

trăiesc prin propria creaţie şi concepţie, nu în mod pasiv şi implicit.

Nu trebuie să îţi pui limite în funcţie de ceea ce spun ceilalţi că poţi avea sau dobîndi. Dacă vrei să fii mai încrezător şi mai creativ sau mai extrovertit şi mai organizat, poţi deveni astfel. Dacă eşti timid, dar vrei să devii un lider puternic şi îndrăzneţ, o sursă de inspiraţie pentru alţii, acest lucru este de asemenea posibil.

O prietenă, Stacy Salmon, mi-a povestit cum a aflat acest adevăr în timpul unei ore de la şcoala de duminică, pe cînd avea 13 ani. În copilărie, Stacy fusese timidă şi stîngace. În ziua aceea, profesorul le-a explicat copiilor că toţi puteau deveni cei care voiau să fie. Îşi puteau dezvolta calităţi pe care le admirau la alţii.

Stacy a înţeles ideea, iar începînd din acel moment *a încetat să mai aibă un comportament timid în preajma altora.* A încetat să se mai ascundă după părinţii ei în situaţii sociale. A încetat să mai caşte cu stîngăcie pentru a distrage atenţia atunci cînd cineva îi punea o întrebare. Iar în cei peste 20 de ani care au trecut de la acea experienţă, a căutat constant să-şi formeze noi abilităţi, să înveţe de la alţii şi să se dezvolte ca persoană. Acum, la 30 şi ceva de ani, Stacy face în continuare eforturi pentru a evolua şi a învăţa, pentru a-şi dezvolta calităţi şi trăsături pe care le doreşte sau pe care le admiră la alţii. Nu mai este fata sfioasă de pe vremuri. E încrezătoare şi hotărîtă.

Acesta este adevărul despre personalitate. Ea nu este ceva cu care ne naştem, ci un lucru pe care-l exersăm. Se poate schimba şi chiar se schimbă. Putem şi chiar trebuie să o alegem şi să o modelăm. Unul dintre principalele obiective ale vieţii noastre este să ne alegem propria cale. Însă deseori oamenii se tem să facă alegeri, întrucît alegerile au consecinţe. Drept urmare, evită să ia decizii, nu-şi aleg propriul drum în viaţă şi îşi limitează capacitatea de a creşte, a învăţa şi a se schimba.

Oricine a realizat ceva important în viaţă a trebuit să se transforme din cel care a fost în cel care a devenit. A trebuit să-şi imagineze ceva nou şi să se convingă pe sine însuşi că acel lucru era posibil. A trebuit să acţioneze cu curaj, mai presus de personalitatea şi împrejurările care i-au fost date, pentru a-şi atinge scopul şi a deveni cel care îşi dorea să fie.

Din exterior, o persoană foarte influentă sau care se bucură de foarte mult succes poate fi percepută drept „diferită” sau „specială”[9]. Dar dacă o întrebi cum a procedat, îţi va spune că e doar o persoană obişnuită şi că viaţa pe care şi-a creat-o este rezultatul propriei alegeri.

Pentru a deveni alt om, ai nevoie de un alt scop – de un ţel care merită urmărit. Scopul tău este motivul pentru care îţi dezvolţi noi trăsături şi abilităţi şi pentru care alegi experienţe ce te transformă. În lipsa unui ţel semnificativ, încercarea de a te schimba este lipsită de sens, necesită un efort imens de voinţă şi, în ultimă instanţă, conduce la eşec.

Trecutul nu este un prolog

Singurul lucru „special” cu privire la cei care îşi transformă viaţa şi pe ei înşişi este viziunea lor asupra viitorului. Aceşti oameni refuză să se lase definiţi de trecut. Văd ceva diferit, mai semnificativ, şi alimentează în permanenţă această viziune. Zi de zi, îşi păstrează credinţa şi speranţa, făcînd paşi îndrăzneţi în direcţia dorită, însoţiţi de numeroase eşecuri şi multă suferinţă. Cu fiecare pas, încrederea lor creşte, iar identitatea lor devine mai flexibilă şi mai puţin limitată de ceea ce a fost.

Poţi fi naratorul propriei poveşti. Nu trebuie să te laşi definit de trecut. N-are nici o importanţă cine ai fost sau ce rezultate ai obţinut mai demult.

„Trecutul e-un prolog” este o replică din *Furtuna* de William Shakespeare, rostită de Antonio, un personaj manipulator, însetat de putere, care susţine că tot ce s-a întîmplat anterior – „trecutul” – i-a determinat pe el şi pe Sebastian să facă ce aveau de gînd, adică să ucidă[10]. În aparenţă, nu avuseseră de ales. Erau doar nişte piese de domino, nu agenţi.

Oamenii folosesc trecutul ca pe o scuză pentru a rămîne blocaţi în obiceiurile şi atitudinile care îi împiedică să progreseze. În plus, precum Sebastian, ei cred adesea că evenimentele trecute reprezintă cauza pentru care au făcut sau fac anumite greşeli. A da vina pe trecut înseamnă a-ţi declina responsabilitatea. Înseamnă că nu eşti responsabil şi că îţi este greu să-ţi faci propriile alegeri.

Dar, după cum vei descoperi adesea în această carte, trecutul *nu* este un prolog. Trecutul tău nu reprezintă caracteristica definitorie a ceea ce eşti. Nu eşti „determinat” de trecutul tău.

Îţi poţi schimba personalitatea.

Identitatea şi povestea interioară ale oamenilor care obţin cele mai mari succese se

bazează pe viitorul, şi *nu pe trecutul lor.* De pildă, Elon Musk spune adesea că vrea să-şi trăiască sfîrşitul vieţii pe Marte—. Deocamdată, oamenii nu pot călători pe Marte. Dar a muri pe Marte este povestea pe care o spune Musk despre viitorul său. Acesta este scopul care îi modelează identitatea, acţiunile şi deciziile.

Indiferent ce crezi despre el, Elon Musk se focalizează asupra *destinaţiei* sale ca persoană şi trăieşte în viitor, nu în trecut. Atenţia, energia şi povestea lui sînt definite de viitorul pe care îl creează. Nu-l vei auzi vorbind despre „perioada PayPal". Nu se arată limitat de ceea ce a făcut anterior sau de eşecurile pe care le-a suferit. Nici măcar nu aduce vorba despre trecutul lui, decît dacă i se cere explicit acest lucru.

Aşa trăiesc oamenii de succes: *devin cine vor să fie orientfndu- şi viaţa astfel încît să-şi atingă obiectivele, nu repeînd trecutul; acţionînd cu îndrăzneală precum persoana care vor fi, nu perpetuînd-o pe cea care au fost.*

Această carte îţi va arăta cum să devii cine vrei să fii, indiferent de cine ai fost. Te va învăţa tot ce trebuie să ştii despre motivele pentru care oamenii se blochează în tipare nesănătoase şi îţi va oferi strategii practice, fundamentate ştiinţific, pentru a alege în mod proactiv ceea ce doreşti şi a-ţi transforma visurile în realitate.

În *Zen şi arta reparării motocicletei,* Robert M. Pirsig a scris: „Oţelul poate lua orice formă doreşti dacă eşti îndeajuns de priceput sau orice formă *în afară* de cea pe care o doreşti dacă nu eşti„[12].

În cartea de faţă, vei învăţa cum anume este modelată personalitatea şi în ce fel poţi – şi trebuie – să o modelezi. Vei învăţa să fii arhitectul şi făurarul propriei personalităţi, pentru a te transforma în cel care decizi să fii. Mai exact, cartea te va ajuta:

- Să descoperi miturile despre personalitate care îţi limitează potenţialul.
- Să decizi ce fel de viaţă vrei să ai, oricît ar fi de diferită de trecutul sau de prezentul tău.
- Să dobîndeşti flexibilitatea emoţională necesară pentru a nu te mai lăsa definit de trecut.
- Să priveşti traumele dintr-o nouă perspectivă şi să trăieşti ca şi cum tot ce s-ar întîmpla n-ar fi o problemă, ci o ocazie de a progresa.
- Să ai suficientă încredere în tine pentru a-ţi defini scopul vieţii.
- Să-ţi creezi o reţea de „martori empatici" care să te încurajeze în mod activ să înfrunţi suişurile şi coborîşurile vieţii.
- Să lucrezi cu subconştientul tău pentru a depăşi dependenţele şi tiparele care te limitează.
- Să reamenajezi mediul în care trăieşti astfel încît să te stimuleze în drumul tău către viitor în loc să te menţină blocat în trecut.

Pe scurt, această carte îţi oferă informaţiile ştiinţifice şi strategiile necesare pentru a nu mai rămîne niciodată blocat într-o identitate sau un tipar. Vei învăţa cea mai directă, mai simplă şi mai eficientă metodă de a progresa şi a te schimba. Este un proces demonstrat ştiinţific, pe care-l poţi stăpîni şi aplica pentru a depăşi blocajele şi a nu te mai lăsa definit de trecut.

Vreau să fac o precizare: pentru a alege şi a crea un viitor mai bun nu e suficient să visezi. Trebuie să înfrunţi adevăruri incomode pe care le-ai tot evitat şi să preiei controlul asupra propriei vieţi.

Ceea ce te împiedică să îţi transformi visurile în realitate sînt traumele ascunse care te ţin blocat în trecut, subminîndu-ţi încrederea şi imaginaţia. Fireşte, traumele pot fi rezultatul unor evenimente majore, care ne schimbă viaţa. Însă cel mai adesea ele apar în urma unor incidente minore şi a unor conversaţii care ne limitează percepţia asupra a ceea ce sîntem şi ce putem face, dînd naştere unei mentalităţi rigide.

Este un lucru care nu poate fi ignorat şi de care trebuie să ne ocupăm.

În plus, mediul nostru social ne susţine identitatea şi tiparele actuale sau bazate pe trecut, în loc să ne stimuleze să evoluăm şi să devenim mai mult decît ce am fost.

Această carte te va provoca să îţi asumi responsabilitatea pentru propria viaţă. Ce-i drept, e simplu şi comod să ne construim viaţa în funcţie de nişte teste de personalitate sau de alte măsuri exterioare. Desigur, în copilărie e bine să avem parte de îndrumare şi sfaturi, dar pentru a ne maturiza este esenţial să luăm propriile decizii, să ne definim un scop semnificativ şi să progresăm – precum şi să-i ajutăm pe alţii să progreseze – cu ajutorul acestuia.

Dacă iei în serios vîlva creată în jurul personalităţii, deja ţi-ai subminat capacitatea de a

alege. Ţi-ai cedat responsabilitatea pentru trecutul şi viitorul tău unor forţe exterioare. În loc să cauţi schimbarea, ţi-ai limitat posibilităţile de a face schimbări. În loc să te concentrezi pe ce poţi face pentru a avea o viaţă mai bună, încerci doar să descoperi sau să înţelegi de ce eşti limitat sau incapabil să faci ceea ce doreşti. În loc să devii mai bun, pur şi simplu te accepţi „aşa cum eşti”.

În sufletul tău, ştii că asta e absurd. Vrei mai mult de la viaţă. Vrei să crezi că poţi face schimbări în viaţa ta – şi chiar unele
radicale. Poate ţi-ai pierdut speranţa că acest lucru ar fi posibil pentru tine.

Dar dacă vrei într-adevăr o schimbare majoră în viaţa ta, această carte te va învăţa cum să procedezi.

De ce l-ai asculta pe doctorul Benjamin Hardy?

Faptul că, potrivit testului „Codul culorilor”, eram un „Alb” n-a fost singurul dezavantaj pe vremea cînd încercam să creez o relaţie cu viitoarea mea soţie. Întîmplător, cea mai bună prietenă a ei s-a măritat cu un tip care mi-a fost coleg de liceu. Acesta a sfătuit-o insistent să nu aibă de-a face cu mine. Şi din motive bine întemeiate.

Nici eu n-aş fi recomandat nimănui să se căsătorească sau să aibă o relaţie cu persoana care fusesem în liceu. Dar cînd am cunoscut-o pe Lauren nu mai eram nici pe departe aceeaşi persoană. De fapt, parcă nici nu mai trăiam în acelaşi univers.

În liceu, eram un tînăr extrem de confuz şi traumatizat. Părinţii mei au divorţat cînd aveam 11 ani, iar suferinţa cauzată de divorţ la împins pe tatăl meu spre o puternică dependenţă de droguri. În decurs de cîţiva ani, casa lui s-a transformat într-un loc bizar şi întunecat, plin de dependenţi de droguri. Fraţii mei mai mici şi cu mine am locuit cu tata pînă cînd mediul acela a devenit mult prea instabil şi nesănătos. În primul an de liceu, ne-am mutat la mama, care ne iubea enorm, dar muncea din greu pentru a ţine pe picioare o firmă împreună cu sora ei şi pentru a-i sprijini pe alţi membri ai familiei.

Eu eram cel mai mare dintre cei trei băieţi, iar vieţile noastre au devenit extrem de haotice şi nesigure. Aveam impresia că mă aflu pe nisipuri mişcătoare, fără să mă pot baza pe nimic din jurul meu. În mod firesc, am început să-mi petrec timpul cu alţi puşti traumatizaţi, care trăiau în confuzie. Deşi nu eram răi, deseori îi hărţuiam şi îi tachinam pe alţii. Intram în tot felul de încurcături, din fericire fără urmări grave. Ceea ce ne lipsea în primul rînd erau stabilitatea şi o bază. Jucam toată ziua jocuri video online, ne dădeam cu skateboardul sau snowboardul şi nu făceam nimic productiv.

Am absolvit liceul cu chiu, cu vai şi am chiulit de atîtea ori, încît am fost nevoit să plantez un copac pe terenul şcolii şi să fac muncă în folosul comunităţii pentru a compensa absenţele. În anul următor, am locuit la vărul meu şi am dormit pe o canapea, fără să fac nimic. N-aveam un loc de muncă şi renunţasem la facultatea de stat după două săptămîni. Era prea mult pentru mine. N-aveam o etică a muncii, o viziune în ce priveşte viitorul, n-aveam încrederea sau capacitatea de a înţelege ce scria în manuale. Jucam *World of Warcraft* ca să evadez din lumea reală.

Cînd aveam vreo 20 de ani, am decis să plec din oraşul natal şi să mă implic într-o misiune a Bisericii. Mă săturasem de viaţa mea şi voiam să o iau de la început. Această experienţă de doi ani m-a schimbat complet. Am devenit o cu totul altă persoană, capabilă şi cu o viziune clară asupra viitorului său.

Această misiune a fost prima ocazie din viaţa mea cînd m-am simţit liber să fiu cine voiam să fiu. Nu eram constrîns de trecutul meu sau de mediul în care trăiam. Aveam un singur ţel, ceea ce mi-a permis să-mi făuresc o nouă identitate, cu un nou comportament şi o nouă energie. În prima zi, mi-am luat
angajamentul să fiu cel mai bun misionar posibil – să fiu un exemplu şi un lider. Era ocazia ideală de a mă reinventa.

Şi chiar asta am făcut.

Am învăţat să-mi procesez şi să-mi transform traumele. În acest scop, am citit peste o sută de cărţi, am completat stive de jurnale, am purtat discuţii deschise despre trecutul meu dureros cu prieteni dragi şi lideri care m-au încurajat şi, mai ales, i-am servit şi i-am ajutat pe alţii să aibă o viaţă mai bună. Timp de doi ani, i-am ajutat pe oameni să-şi rezolve problemele; am văzut şi am trăit lucruri care mi-au schimbat complet viziunea asupra lumii şi a vieţii în general. Am înţeles că viaţa e scurtă şi că mulţi dintre noi sînt foarte departe de realităţile acestei lumi.

Asta m-a ajutat să mă trezesc.

Cînd m-am întors acasă, ştiam cît de mult m-am schimbat şi, în acelaşi timp, simţeam că prietenii şi familia mea n-ar fi putut înţelege această schimbare. Am decis să merg la o altă facultate decît prietenii mei din liceu, unde nu era nimeni care să-mi ştie povestea şi să mă ţină blocat în percepţiile sale despre fosta mea persoană.

Am terminat facultatea în trei ani, m-am căsătorit cu fata visurilor mele şi am fost acceptat la un doctorat de top în psihologie organizaţională. Mi-am început studiile doctorale în toamna anului 2014, iar în primul an am cîştigat 13.000 de dolari ca asistent administrativ.

În ianuarie 2015, Lauren şi cu mine am luat în plasament trei copii – pe Kaleb, Jordan şi Logan. Cam tot atunci, am început să ţin un blog în care îmi expuneam ideile despre psihologie şi schimbarea personală. Munca mea a luat avînt imediat, articolele semnate de mine ajungînd la milioane de oameni în primele cîteva luni. În următorii trei ani, din 2015 pînă în 2018, am fost principalul
autor din lumea medium.com, una dintre cele mai mari platforme online la acea vreme.

În februarie 2018, după ani întregi în care ne-am luptat la tribunal cu sistemul de plasament, am reuşit să-i adoptăm pe cei trei copii. La mai puţin de o lună după adopţie, Lauren a rămas însărcinată cu gemeni, care s-au născut în luna decembrie a aceluiaşi an. Într-un singur an calendaristic, am devenit oficial părinţii a cinci copii. A fost curată nebunie. Dar aceasta este viaţa pe care am ales-o şi pe care o alegem în continuare. Viziunea noastră şi ţelul nostru comun au pus bazele unei creşteri extrem de abrupte, deloc uşoare, dar incredibil de semnificative şi de profunde.

La începutul anului 2019, mi-am terminat doctoratul, iar articolele mele online continuă să fie citite de milioane de oameni în fiecare lună. De la un vagabond care dormea pe canapeaua altcuiva am ajuns proprietarul unei afaceri de milioane de dolari şi tatăl a cinci copii – făcînd exact ceea ce îţi voi explica în această carte.

În pofida faptului că munca şi educaţia mea mi-au arătat că oamenii se pot schimba şi chiar se schimbă, cea mai bună dovadă în sprijinul ideilor din această carte este *propria mea viaţă.* Nu încerc să fiu un guru pe o scenă. Sînt o persoană obişnuită, care trăieşte cu smerenie şi caută să-i ajute pe alţii să-şi schimbe viaţa în bine. Vreau să te ajut să faci la fel, orice ar însemna asta pentru tine.

Chiar nu contează ce s-a întîmplat în trecut. Nu contează ce spun nişte teste stupide de personalitate sau ce cred despre tine colegii tăi de liceu.

Ceea ce contează este *cine vrei să fii.*

Ceea ce contează sînt *alegerile pe care le faci.*

În caz că te-ai întrebat vreodată dacă te poţi schimba cu adevărat, răspunsul este *da!*

Indiferent cine ai fost în trecut, nu mai trebuie să fii *aceeaşi persoană.* După cum vei descoperi în curînd, de fapt acum nu eşti acea persoană şi nu vei fi acea persoană nici în viitor. Personalitatea ta se schimbă în timp, în mod neintenţionat. Dar odată ce îţi propui să te schimbi, schimbarea va fi spectaculoasă şi controlată, nu aleatorie. După cum a spus actriţa Lily Tomlin despre viaţa şi cariera ei: „Întotdeauna am vrut să fiu cineva, dar acum îmi dau seama că ar fi trebuit să-mi propun ceva mai precis”.

Vei deveni *cineva.* Acest lucru e sigur. Întrebarea e: *cine vei deveni?* Şi cît de precis şi de deliberat va fi acest proces de creaţie?

Cu cît ai o viziune mai precisă, cu atît calea îţi va fi mai limpede, iar motivaţia, mai puternică. Îţi alegi scopul, apoi te implici trup şi suflet în atingerea acelui scop. La timpul potrivit, se va produce transformarea.

Tu eşti cel care decide cine vei deveni. Nu un test de personalitate sau trecutul tău.

Cine vei alege să fii?

Aceasta este *cartea* care îţi va dezvălui cea mai eficientă metodă de a deveni, în mod intenţionat şi strategic, persoana care ai de gînd şi alegi să fii. Dacă am făcut o treabă bună, în timpul lecturii ei vei trăi foarte multe emoţii. Emoţiile reprezintă calea către schimbare şi transformare. Dacă ai tendinţa să opui rezistenţă celor citite, curaj! În curînd vei înfrunta adevărul despre cine eşti.

Te simţi pregătit să afli adevărul despre personalitate?

Pune-ţi centura de siguranţă. Vei afla nişte lucruri despre care n-ai mai auzit pînă acum. Nişte lucruri care îţi pot schimba viaţa.

Capitolul 1

Miturile despre personalitate

Fiinţele umane sînt opere în lucru care se cred în mod eronat produse finite.[1]

Dr. Daniel Gilbert

În 2012, Vanessa O'Brien era cufundată în noroi pînă la genunchi în mijlocul junglei din valea Sugapa. Împreună cu un mic grup de exploratori, încerca să ajungă în vîrful Piramidei Carstensz, cel mai înalt munte de pe insula Noua Guinee, avînd 4.884 de metri deasupra nivelului mării.

Vanessa plîngea în timp ce înota prin noroi, izbindu-se de crengi zdravene, plină de julituri şi vînătăi, se căţăra peste copaci imenşi cu corpul ei de 1,62 m şi nici nu se ridica bine, că se şi trezea din nou în mocirlă, cu faţa-n jos.

De fapt, nu doar plîngea: se afla în plină criză emoţională şi de identitate.

În toiul acestei crize, structura ei psihologică a început să se clatine. Viziunea ei despre lume, inclusiv despre propria persoană, era pe cale să se destrame. Prin minte îi treceau o serie de gînduri extrem de sumbre pentru cineva obişnuit să reuşească:

Nimic nu va fi mai bine în ceea ce mă priveşte.

E din ce în ce mai rău.

Mi se pare că dau înapoi cu fiecare pas.

Tot ce fac e greşit.

De ce nu sînt în stare să fac asta?

Ce naiba?!

Dificultăţile, suferinţa şi frustrarea cu care se confrunta au împins-o pe Vanessa în afara cadrului ei de referinţă. Tot ceea ce credea că ştie părea să fie greşit. Nu mai era sigură de propria identitate. Lumea şi viaţa erau pline de confuzie.

Nu simţea decît durere şi chin.

Egoul şi identitatea ei se destrămau. În urma acestei experienţe – care s-a soldat cu cucerirea vîrfului muntos Vanessa n-a mai fost aceeaşi persoană.

Oliver Wendell Holmes Jr. a spus: „Odată ce s-a dilatat sub efectul unei noi experienţe, mintea nu mai poate reveni la vechile ei dimensiuni”.

În cazul Vanessei O'Brien, dilatarea minţii şi a identităţii nu a constituit un eveniment singular, ci un fenomen care s-a tot repetat pe parcursul unui deceniu.

În cea mai mare parte a vieţii, Vanessa a fost considerată o personalitate de tip A. În 2009, lucra cu succes în domeniul financiar. Era o femeie de carieră, cu o viaţă pe care ar fi numit-o „foarte previzibilă”. Rareori se abătea de la standardele acceptate în lumea ei.

Singurele lucruri la care se gîndea cu adevărat erau munca ei şi cum să ajungă la următorul nivel pe scara corporaţiei. Cea mai mare bucurie a Vanessei erau vacanţele anuale de două săptămîni, cînd se ducea cu soţul ei să viziteze obiective turistice şi să facă scufundări.

Dar în 2019 Vanessa are o cu totul altă personalitate. Viaţa ei nu se mai încadrează între limitele înguste ale obiectivelor profesionale. Nu mai este motivată de „carieră” şi nici măcar de „obiective”, ci de „menirea” ei.

Dacă ai fi discutat cu Vanessa în 2009, ţi-ar fi spus foarte multe despre cariera ei. Probabil că nu te-ar fi întrebat nimic despre tine. Dacă n-aţi fi lucrat amîndoi în domeniul financiar, nici n-aţi prea fi avut despre ce să vorbiţi. Probabil că i-ai fi părut neinteresant. Dat fiind că munca era viaţa ei, nu ţi-ar fi acordat prea mult timp, fiindcă era foarte ocupată.

Dacă ai purta o discuţie cu Vanessa în 2019, ai auzi foarte multe despre starea planetei. Ai afla detalii despre topirea gheţarilor. Ai auzi-o vorbind despre potenţialul uman şi despre faptul că noi, ca oameni, nu avem doar capacitatea de a ne schimba viaţa, ci şi responsabilitatea de a salva planeta pe care trăim.

În cursul acestei conversaţii, Vanessa te-ar întreba o mulţime de lucruri despre *tine.* Ar vrea să ştie ce e important pentru tine şi ce te călăuzeşte în viaţă. Ar fi dispusă şi deschisă să îţi răspundă la întrebări. Nu s-ar grăbi, ci ar fi pe deplin alături de tine. Te-ai simţi inspirat şi calm în prezenţa ei.

Dacă Vanessa ar fi făcut un test de personalitate în 2009, toate răspunsurile ei ar fi fost centrate pe sine şi orientate către unica ei prioritate, cariera. Ar fi obţinut punctaje foarte mari în ce priveşte conştiinciozitatea şi extroversia, dar punctaje mici în ce priveşte deschiderea la experienţe noi, agreabilitatea şi nevrotismul.

În general, răspunsurile oamenilor la testele de personalitate reflectă părerea lor despre ei înşişi. Şi e foarte posibil ca Vanessa să se fi considerat stabilă emoţional, avînd în vedere că

rareori ieşea din zona sa de confort. După cum a spus ea însăşi, viaţa şi programul său erau extrem de previzibile. În plus, Vanessa s-ar fi considerat probabil extrovertită, avînd în vedere cerinţele sociale pentru a avansa pe scara corporaţiei.

În 2019, Vanessa nu mai este egocentrică, ci mult mai orientată spre ceilalţi. Pe vremuri dorea să se afle în lumina reflectoarelor. Acum, într-o ascensiune importantă, preferă să fie la coada grupului, avînd grijă ca toţi membrii echipei să ajungă în vîrf în deplină siguranţă. În loc să meargă pe o cale bine bătătorită, precum Vanessa din 2009, care avea o gîndire liniară şi era dornică să avanseze, Vanessa din 2019 ar spune că viitorul ei este mai „incert".

Asta nu înseamnă că nu are obiective sau ambiţii. De fapt, are nişte obiective mai măreţe şi un ţel mai clar decît oricînd. Însă nu sînt nişte obiective fixe. În loc să urce pe un drum îngust şi monoton, Vanessa depăşeşte numeroase limite în plan orizontal, urmînd o cale pe care o făureşte ea însăşi.

Cartografiază teritorii pe care nici ea, nici altcineva nu le-a mai cartografiat vreodată. Îşi asumă în permanenţă noi provocări şi încearcă mereu lucruri noi. De exemplu, acum îşi scrie autobiografia, povestind în detaliu cum s-a transformat din carieristă dornică să avanseze în corporaţie în alpinistă de renume mondial, deţinătoare a mai multor titluri în *Cartea recordurilor.* Conduce şi este implicată în mai multe organizaţii. Călătoreşte prin lume şi ţine discursuri.

Viaţa ei fascinantă şi incitantă nu înseamnă doar bucurie şi distracţie. Întrucît se implică în mod constant în activităţi noi şi diferite, trăieşte un spectru mult mai larg de emoţii. Are zile extrem de chinuitoare, complexe şi derutante. Alte zile însă, precum cele petrecute în munţi, îi dezvăluie lucruri profunde şi îi oferă un sentiment indescriptibil de beatitudine.

Prin urmare, dacă Vanessa ar face în 2019 un test de personalitate cu cinci factori, răspunsurile ei ar fi foarte diferite de cele din 2009. Avînd în vedere că a renunţat la ambiţia de a atinge obiective profesionale limitate pentru a-şi asuma noi provocări şi aşi depăşi limitele, probabil că ar obţine punctaje mai ridicate în ce priveşte nevrotismul, deschiderea la noi experienţe şi agreabilitatea, dar punctaje mai mici în ce priveşte conştiinciozitatea şi extroversia. Acum e plină de înţelegere faţă de ea însăşi, deşi are o legătură mai profundă cu ceilalţi.

Nu uita că testele de personalitate reflectă părerea oamenilor *despre ei înşişi.* Iar perspectiva noastră asupra propriei persoane se schimbă constant, în funcţie de centrele noastre de interes, de împrejurări şi de emoţiile noastre.

Viaţa Vanessei nu e nici pe departe la fel de previzibilă şi stabilă cum era pe vremuri, ceea ce i-a permis să devină o persoană mai flexibilă, mai deschisă şi mai adaptabilă. Scopul ei mai vast a determinat-o să se implice în activităţi, proiecte, relaţii şi situaţii pe care înainte nu le-ar fi putut prevedea. Dar este ferm hotărîtă să facă tot ce e nevoie pentru a-şi urma menirea.

Scopul Vanessei, nu personalitatea ei reprezintă factorul care decide ce poate face ea şi ce face efectiv. În plus, urmîndu-şi neabătut scopul, personalitatea ei s-a schimbat spectaculos şi se va schimba în continuare.

Conform futuristului, autorului şi fondatorului XPRIZE Peter Diamandis, „o persoană călăuzită de un scop poate schimba lumea. Şi tu poţi schimba lumea. Sînt convins de acest lucru".

Diamandis numeşte acest lucru „ţel profund transformator". Ideea este simplă: ai un scop atît de măreţ şi care te inspiră atît de mult, încît faptul de a-l urmări îţi transformă întreaga viaţă. Tu eşti cel care alege acest scop. Te implici în el trup şi suflet. Îl declari deschis în public. Îţi schimbi viaţa şi te schimbi pe tine pentru a-l atinge. Faci lumea mai bună prin intermediul lui. Din perspectiva lui Diamandis, dar şi a mea, poţi şi trebuie să ai un ţel profund transformator personal, precum şi unul profesional sau organizaţional.

O zi din viaţa Vanessei din 2019 ar fi de neconceput pentru Vanessa din 2009. Ceea ce este „normal" pentru Vanessa din 2019 ar fi extrem de *inconfortabil* şi chiar neatrăgător sau neinteresant pentru Vanessa din 2009. Din perspectiva Vanessei din 2019, ea aproape că nu mai are nici o legătură cu vechea Vanessa. Cu toate acestea, este plină de empatie şi recunoştinţă faţă de cea care a fost cîndva şi în acelaşi timp priveşte cu modestie spre viitor.

În prezent, Vanessa îşi doreşte doar să contribuie, să servească şi să creeze relaţii cu ceilalţi. Este mult mai binevoitoare, mai preocupată de cei din jur, mai flexibilă şi mai răbdătoare; de asemenea, e mai focalizată pe ceea ce consideră a fi imaginea de ansamblu. Cînd am întrebat-o drept *cine se vede în viitor,* mi-a spus că se vede ca pe o filantroapă.

Cum s-a întîmplat acest lucru? Cum s-a transformat Vanessa O'Brien dintr-o corporatistă de tip A egocentrică într-o aventurieră, filosoafă şi filantroapă interesată de salvarea planetei? Cum a fost posibil ca o persoană care nu-şi asuma provocări fizice semnificative să devină prima femeie americană şi britanică (are dublă cetăţenie) care a urcat pe vîrful K2, aflat la 8.611 metri deasupra nivelului mării, al doilea ca înălţime după Everest şi mai greu de escaladat decît acesta[2]? Cum a devenit Vanessa o persoană care a primit în 2018 titlul Exploratorul Anului din partea Scientific Exploration Society, iar în 2019 a fost recompensată cu premiul Fearless Girl [„Fata neînfricată”] de către congresmena newyorkeză Carolyn Maloney?

Cum de a fost capabilă să intre în *Cartea recordurilor* pentru performanţa de a escalada cel mai înalt vîrf muntos de pe fiecare continent în 295 de zile, un interval record în rîndul femeilor[3]?

Cum a reuşit să-şi găsească o motivaţie mai profundă, să devină interesată şi preocupată de cei din jur?

Cum a reuşit să fie mai binevoitoare şi mai atentă cu ceilalţi, să- şi formeze o atitudine mai filozofică faţă de viaţă şi să devină mai conştientă de sine şi de realitate?

Dacă Vanessa s-ar întîlni cu unii dintre foştii ei colegi din domeniul financiar, aceştia ar fi şocaţi de realizările ei din ultimul deceniu şi de persoana care a devenit.

Dar cum de s-au întîmplat toate acestea?

Transformarea Vanessei s-a bazat pe cîteva elemente fundamentale.

Totul a început cu prăbuşirea pieţei bursiere din 2008. Avînd în vedere schimbările din lume, Vanessa şi soţul ei au decis să se mute într-o altă ţară şi s-o ia de la capăt. Prăbuşirea pieţei bursiere şi confuzia cauzată de acest lucru au determinat-o să se întrebe ce era cu adevărat important. A decis că avea nevoie de un nou ţel în viaţă, de ceva care să aibă mai mult sens pentru ea.

Cu ajutorul unor prieteni, şi-a ales un obiectiv nou şi dificil: să urce pe Everest. Datorită eforturilor şi suferinţei pe care le-a implicat atingerea acestui obiectiv – la care s-au adăugat cîteva eşecuri umilitoare survenite pe parcurs –, identitatea, personalitatea şi viziunea ei asupra lumii s-au schimbat, făcînd-o să-şi propună noi scopuri şi activităţi.

În următorii 10 ani, Vanessa a urmărit în permanenţă obiective tot mai importante şi mai dificile, ceea ce a condus la experienţe care i-au modificat identitatea, perspectiva şi motivaţia. Experienţele trăite i-au spulberat adesea aşteptările, determinînd-o să-şi schimbe perspectivele. După propriile ei spuse: „Deseori, cei de la care ai cele mai mari aşteptări îţi oferă cel mai puţin, iar cei de la care nu te aştepţi la mare lucru îţi oferă cel mai mult”.

Vanessa a lăsat trecutul în urmă. Egoul ei, care pe vremuri era asociat cu salariul, cu funcţia şi cu posesiunile ei materiale, s-a spulberat. Vanessa a adoptat un ţel profund transformator şi semnificativ. Acum se focalizează pe viitor şi pe ideea de a face cît mai mult bine cu putinţă. Nu-i mai pasă atît de ceea ce cred alţii despre ea.

Datorită acestor schimbări extreme, Vanessa constituie ceea ce specialiştii în psihologia personalităţii ar numi o *excepţie* sau o *anomalie.* Unii chiar ar putea s-o diagnosticheze cu o tulburare de personalitate. De fapt, ea nu e o persoană foarte diferită de mine sau de tine. Da, a făcut nişte lucruri incredibile, excepţionale, dar ar fi o greşeală să credem că este în mod inerent diferită sau că reprezintă o excepţie cu totul deosebită de la regulă.

Nu este „specială” sau „diferită”. Este o persoană obişnuită, dar a ales să devină extraordinară, demascînd minciuna care spune că personalitatea noastră este ceva înnăscut, stabil şi care nu se schimbă pe parcursul vieţii. Ştiinţa personalităţii şi propriile noastre vieţi ne dezvăluie cu totul altceva decît ce li s-a spus celor mai mulţi dintre noi.

E posibil ca personalitatea omului de rînd să nu sufere schimbări atît de drastice precum cele prin care a trecut Vanessa O'Brien, avînd în vedere că puţini sînt dispuşi la asemenea eforturi fizice şi emoţionale. Dar personalitatea fiecăruia dintre noi se va schimba *şi, de fapt, s-a schimbat deja*[4]*.* Personalitatea nu este stabilă, ci se schimbă, în mod intenţionat sau nu. De fapt, psihologii sînt de acord că n-ar trebui să ne mirăm că, în momente diferite sau chiar în împrejurări diferite, obţinem rezultate diferite la acelaşi test de personalitate.

Din cîte se pare, personalitatea este mult mai dinamică şi mai maleabilă decît se credea anterior. În pofida acestui fapt şi a volumului tot mai mare de date ştiinţifice care îl susţin,

mulţi psihologi şi publicul larg continuă să vadă personalitatea din perspectiva anilor 1960, 1970 şi 1980 – ca pe o *trăsătură* fixă şi imuabilă. Multe persoane din generaţia de după al Doilea Război Mondial, care au crescut într-o cultură ce punea accentul pe „caracteristici", cred şi astăzi că oamenii se nasc cu anumite trăsături de personalitate. Această cultură a trăsăturilor se oglindeşte în dinamica leadershipului vremii – alb, de sex masculin, înalt etc. Deseori se manifestă ca rasism.

Cele mai recente date ştiinţifice şi schimbările din lume demonstrează contrariul.

Oamenii se pot schimba şi chiar se schimbă.

Şi încă în foarte mare măsură.

Iar cum în ziua de azi este mai uşor ca niciodată să obţii informaţii, să călătoreşti, să te conectezi cu alţii şi să trăieşti experienţe, multe dintre constrîngerile generaţiilor anterioare au dispărut. Avem la dispoziţie mult mai multe opţiuni – de fapt, chiar prea multe. Drept urmare, avem o responsabilitate mult mai mare pentru ceea ce alegem şi pentru cine devenim ca indivizi şi ca societate.

Rolul acestui capitol este să demaşte miturile foarte răspîndite şi distructive despre personalitate:

1. Personalitatea poate fi clasificată în „tipuri".
2. Personalitatea este înnăscută şi fixă.
3. Personalitatea provine din trecutul nostru.
4. Personalitatea trebuie descoperită.
5. Personalitatea este eul nostru adevărat, „autentic".

Aceste convingeri predominante, deşi pot fi de ajutor în primii ani ai copilăriei, sînt, în esenţă, distructive. Ele îi determină pe oameni să adopte o viziune îngustă şi fixă despre ei înşişi. Îi mînă într-o cursă nechibzuită către „descoperirea" eului „adevărat", ceea ce, în majoritatea cazurilor, reprezintă o călătorie incertă către mediocritate.

Ca fiinţă umană, ai responsabilitatea să te creezi pe tine însuţi/ însăţi prin deciziile pe care le iei şi prin mediile pe care le alegi. Iar după cum vei constata, oricum te-ai creat dintotdeauna, chiar dacă în mod neintenţionat.

După ce vom demonta cele cinci mituri cu ajutorul datelor ştiinţifice şi al bunului-simţ, în capitolul 2 îţi voi prezenta o perspectivă corectă şi utilă asupra personalităţii, ceea ce îţi va permite să îţi asumi responsabilitatea pentru propria personalitate, precum şi pentru propriul trecut şi viitor. În restul cărţii te voi învăţa cum să devii persoana care vrei să fii.

Primul mit: personalitatea poate fi clasificată în „tipuri"

Nu există extrovertit pur sau introvertit pur. Un asemenea om ar ajunge la spitalul de nebuni.[5]
Dr. Carl Gustav Jung

Există două tipuri de oameni: cei care cred că există două tipuri de oameni şi cei care nu cred acest lucru.

Însă, conform sistemului Myers-Briggs, există de fapt 16 tipuri de oameni.

Ba nu, staţi puţin: conform Inventarului de Personalitate Revizuit NEO, există doar şase tipuri de oameni.

Iar din punctul meu de vedere, există doar patru categorii de oameni: Astropufi, Cercetaşi, Viperini şi Ochi de Şoim.

Aşadar, care e adevărul?

Cîte tipuri de oameni sînt? Două? Patru? Şase? Sau 16?

Primul mit despre personalitate este că există „tipuri de personalitate". Adevărul este că personalitatea *nu poate fi* clasificată în acest fel. Tipurile de personalitate reprezintă nişte construcţii sociale sau mentale, nu realităţi propriu-zise. Acest concept este o metodă superficială, discriminatoare, dezumanizantă şi extrem de inexactă de a analiza complexitatea unei fiinţe umane.

Ideea tipurilor de personalitate nu are nici o bază ştiinţifică, iar majoritatea testelor de personalitate populare au fost create de oameni care n-aveau nici un drept să-i definească pe alţii.

În cartea sa din 2018 *The Personality Brokers: The Strânge History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing* [Brokerii personalităţii. Bizara poveste a sistemului Myers-Briggs şi apariţia testelor de personalitate], doctorul Merve Emre arată că testele de personalitate au devenit o industrie cu o cifră de afaceri de 2 miliarde de dolari, cel mai popular dintre ele fiind testul Myers-Briggs[6]. Interesant este că nici Katharine Briggs, nici fiica ei, Isabel Myers, nu

aveau vreo pregătire în psihologie, psihiatrie sau realizarea de teste. Nici una dintre ele nu a lucrat vreodată într-un laborator sau într-o instituţie de învăţămînt. Avînd în vedere că pe vremea lor accesul femeilor la învăţămîntul universitar era limitat, cele două au pus la punct sistemul respectiv acasă, nu într-un laborator sau într-o universitate.

Katharine Briggs şi-a creat teoriile la începutul secolului XX folosindu-şi experienţa de soţie şi mamă, nu date ştiinţifice sau psihologice. Observînd că ea şi soţul ei răspundeau diferit la evenimentele din viaţă şi că unul dintre copii era mai retras decît celălalt, a vrut să conceapă un sistem care să explice diversele nuanţe sociale.

Conform lui Briggs, o persoană poate trece prin mari dureri psihologice încercînd să soluţioneze incompatibilităţile cu cei din jur. Briggs a emis ipoteza că diferenţele dintre modurile în care oamenii răspund la evenimentele din viaţă sînt înnăscute şi imuabile. Acestea constituie *predispoziţii* pe care trebuie să le recunoaştem şi cu care trebuie să ne obişnuim.

Indiferent cine sîntem sau cum ne manifestăm, comportamentul nostru trebuie acceptat ca fiind „normal”. Asta susţinea Briggs. Dacă eşti timid, oamenii din jur trebuie să ţină cont de acest lucru în interacţiunea cu tine. Dacă eşti la capătul răbdării, ei trebuie să se adapteze. Dacă eşti binevoitor şi plin de compasiune, trebuie să se aştepte mereu să te comporţi în acest fel.

Conform acestei paradigme, modul în care reacţionezi la evenimentele din viaţă reprezintă pur şi simplu „cine eşti” şi nu trebuie să îţi fie ruşine de el. Nu e cazul să încerci să fii altcineva şi, chiar dacă ai încerca, n-ai reuşi. Chiar dacă aceste trăsături te limitează, nu e nimic de făcut. Acceptă limitările cu care te-a înzestrat Dumnezeu sau ADN-ul tău.

Deşi sînt distractive, testele de personalitate bazate pe tipuri nu au un fundament ştiinţific şi ne pot induce ideea că avem mai multe limitări decît în realitate. Ele creionează un portret imprecis şi
simplificat peste măsură, plin de generalizări vaste, cu care se poate identifica oricine. Aceste teste reprezintă o simplificare excesivă a psihologiei, făcîndu-i pe oameni să creadă că ştiu mai multe despre ea decît în realitate. Doctorul Adam Grant, profesor de afaceri şi specialist în psihologie organizaţională la Wharton, spune următoarele: „Testul Myers-Briggs este ca şi cum i-ai întreba pe oameni ce preferă: şireturile sau cerceii? Te poate face să crezi că vei avea o revelaţie, deşi nici măcar nu e o întrebare validă... Creează iluzia experienţei în materie de psihologie”[7].

În *social media* există o generaţie întreagă de experţi în personalitate care îţi pot spune totul şi orice despre tine, cum ar fi cu cine ar trebui să te întîlneşti şi să te căsătoreşti, dacă ar trebui sau nu să ai copii şi ce profesie ar trebui să alegi, dacă vei avea succes şi dacă vei fi fericit sau nu – doar în funcţie de punctajul obţinut la un anumit test. *Pare* ceva ştiinţific, dar în realitate nu sînt decît superstiţii deghizate în ştiinţă.

În domeniul ştiinţelor sociale, valoarea unei teorii propuse este determinată de patru factori: sînt categoriile (1) bine fundamentate, (2) valide, (3) independente, (4) exhaustive?[8] În cazul Indicatorului Tipologic Myers-Briggs, răspunsurile sînt nu, nu, nu şi nu. Adevărata lecţie pe care ne-o oferă acest test nu are legătură cu înţelegerea personalităţii noastre, ci cu incredibila putere a marketingului. În asta constă genialitatea testului Myers- Briggs.

Deşi psihologii se contrazic în continuare cu privire la problema dacă personalitatea se poate schimba sau nu, toţi sînt de acord că testele de personalitate precum Myers-Briggs nu trebuie luate în serios, din cele patru motive enumerate mai sus[9]. Şi că „tipurile de personalitate” popularizate de asemenea teste şi de „psihologia populară” nu există în realitate.

Dacă acţionezi deliberat şi strategic, poate fi util să te defineşti drept un anumit „tip” de persoană sau *să ţi pui* o anumită etichetă. De pildă, Jeff Goins îşi dorise întotdeauna să fie scriitor, dar nu făcuse nimic în acest sens. Însă cînd s-a etichetat drept „scriitor”, această identificare l-a stimulat să se apuce de scris şi în cele din urmă a devenit un autor de succes. Aşadar, Goins şi-a pus în mod deliberat o etichetă, care l-a ajutat să-şi atingă scopurile.

Etichetele pot servi scopurilor, dar scopurile nu trebuie niciodată puse în slujba etichetelor. Cînd un scop este pus în slujba unei etichete, înseamnă că eticheta a devenit realitatea ta supremă şi ţi- ai creat o viaţă menită să justifice sau să susţină acea etichetă. Aşa se întîmplă cînd cineva spune: „Urmăresc asta fiindcă sînt extrovertit”. Respectivul îşi alege scopurile în funcţie de personalitatea sau imaginea sa actuală, în loc să-şi stabilească scopuri care îl ajută să se dezvolte şi să se schimbe.

Personalitatea trebuie să izvorască *din* scopurile noastre, dar scopurile nu trebuie să izvorască din personalitate. Paul Graham – întreprinzător, investitor în fonduri cu capital de risc şi autor – a scris: „Cu cît îţi pui mai multe etichete, cu atît devii mai prost”[10]. Cînd cineva se etichetează voit drept „introvertit” sau chiar „extrovertit”, se limitează singur – cu excepţia cazului în care, din cine ştie ce motiv, una dintre aceste etichete îi permite să atingă un anumit scop.

Studiile arată că etichetarea sau diagnosticarea îi poate ajuta pe terapeuţi în munca lor cu clienţii. Dar aceste etichete nu trebuie dezvăluite decît rareori clienţilor. În acest caz, eticheta poate deveni un aspect semnificativ al identităţii clientului, limitîndu-i enorm capacitatea de a se schimba[11].

Etichetele dau naştere unei viziuni înguste. Dacă îţi pui o etichetă, acest lucru te poate împiedica să îţi foloseşti gîndirea şi să
observi de cîte ori eticheta respectivă nu e valabilă[12]. După cum spunea doctorul Ellen Langer, psiholog la Harvard şi specialistă în *mindfulness:* „Dacă ceva este prezentat drept un adevăr acceptat, nici nu ne trece prin cap să ne gîndim la alte variante [...], Cînd oamenii se simt deprimaţi, au tendinţa să creadă că sînt aşa tot timpul. Dar dacă sîntem atenţi la variabilitate, vom constata că acest lucru nu e adevărat”.

„Personalitatea” este ceva mult mai nuanţat şi mai complex decît o generalizare sau o categorie simplificată excesiv. Ea nu constituie o trăsătură izolată, neinfluenţată de context, cultură, comportament şi o sumedenie de alţi factori. În acest sens, dr. Katherine Rogers, specialistă în psihologia personalităţii, spune următoarele: „Se ştie că personalitatea nu poate fi clasificată în tipuri [...] Nu cred că Myers şi Briggs îmi pot spune mai multe despre personalitatea mea decît horoscopul”[13].

Doctorul Rogers are perfectă dreptate. Iar asta e o veste incredibil de bună! Cînd încetezi să te mai defineşti drept un anumit „tip”, cum ar fi „introvertit” sau „extrovertit”, devii mult mai deschis. Plaja posibilităţilor şi a alegerilor tale se extinde. Cresc responsabilitatea şi capacitatea de a acţiona independent. Poţi face ce vrei, indiferent cum te vezi în prezent.

În pofida naturii neştiinţifice a testelor de personalitate bazate pe tipuri, acestea continuă să fie foarte la modă în cultura populară şi în America corporatistă. Mijloacele de subzistenţă ale multor persoane sînt în pericol din cauza răspunsurilor date de ele la unul dintre aceste teste. Nenumărate cariere au fost distruse sau au deraiat întrucît persoanele în cauză nu aveau „tipul” sau „culoarea” potrivită pentru un anumit post sau o anumită cultură[14].

Nu eşti un anumit „tip” limitat de persoană. *Eşti diferit* în situaţii diferite şi cu oameni diferiţi. Personalitatea ta este dinamică,
flexibilă şi contextuală. În plus, ea se schimbă pe parcursul vieţii într-o măsură mult mai mare decît îţi imaginezi acum.

În diferite etape şi stadii ale vieţii, afişăm personalităţi diferite. De fapt, e posibil să prezentăm zeci de personalităţi diferite pe parcursul aceleiaşi zile. După cum a spus într-un interviu autorul de *podcast-uri* Jordan Harbinger: „Înainte să beau cafea, sînt un INTJ*. După ce beau cafea, sînt un ENTJ-„.

În loc să priveşti personalitatea ca pe un „tip” în care te încadrezi, priveşte-o ca pe un şir neîntrerupt de comportamente şi atitudini, flexibil, maleabil şi dependent de împrejurări. Conform celei mai bine fundamentate ştiinţific teorii a personalităţii, aceasta se bazează pe aşa-numiţii „cinci factori”[15]:

1. Cît de deschis eşti faţă de a învăţa şi a trăi lucruri noi (deschiderea la noi experienţe).
2. Cît eşti de organizat, motivat şi orientat spre scopuri (conştiinciozitate).
3. Cît de energic şi de dispus la interacţiune eşti în preajma altora (extroversie).
4. Cît de prietenos şi de optimist eşti cu ceilalţi (agreabilitate).
5. Cît de bine gestionezi stresul şi emoţiile negative (nevrotism).

Nici unul dintre aceşti cinci factori nu reprezintă un „tip”. Fiecare dintre noi se află *într-un anumit punct al spectrului continuu* definit de aceşti factori, în funcţie de preferinţele, experienţele şi situaţia noastră. În situaţii şi împrejurări diferite, ne manifestăm diferit în toate cele cinci privinţe – uneori mai bine, alteori mai prost.

De exemplu, cercetătorii au descoperit că există legături strînse între cerinţele unui rol social şi profilul personalităţii cuiva[16]. Dacă un anumit rol impune ca persoana să fie conştiincioasă sau extrovertită, aceasta va da dovadă de mult mai multă conştiinciozitate sau extroversie. Însă atunci cînd renunţă la rolul respectiv şi îşi asumă un rol

care necesită mai puţină conştiinciozitate sau extroversie, va manifesta în mai mică măsură aceste „trăsături”. Studiile longitudinale arată că personalitatea cuiva poate fi explicată deseori prin rolurile sociale pe care şi le-a asumat şi la care a renunţat în diferitele etape ale vieţii sale. Astfel, rolul social este un factor predictiv al personalităţii, real şi frecvent studiat[17].

Deşi credem că sîntem tot timpul la fel, comportamentul şi atitudinile noastre se schimbă adesea. Comportamentul nostru se schimbă, dar *modul în care îl percepem* ne dă impresia că rămîne neschimbat. Ne focalizăm selectiv asupra aspectelor cu care ne identificăm şi le ignorăm pe celelalte. Astfel, deseori nu observăm sau trecem cu vederea în mod intenţionat numeroasele situaţii în care acţionăm altfel decît „ne stă în fire”.

Conform unor studii recente, oamenii vor să se perceapă ca fiind mai fluizi şi mai flexibili şi doresc totodată să-şi amelioreze personalitatea în anumite privinţe. Mai puţin de 13% dintre participanţi au afirmat că erau mulţumiţi de ei înşişi[18]. În general, oamenii voiau să obţină punctaje mai bune în ce priveşte deschiderea, conştiinciozitatea şi extroversia. De asemenea, voiau un punctaj mai mic în ce priveşte nevrotismul.

Pentru cei dornici să se schimbe în bine dintr-un anumit motiv, cercetările recente arată că acest lucru este posibil. Conform unui studiu din 2015 realizat de doctorii Nathan Hudson şi Chris Fraley, personalitatea poate fi schimbată în mod intenţionat prin stabilirea unor scopuri şi printr-un efort personal susţinut[19]. Cercetările realizate de doctorii Christopher Soto şi Jule Specht arată că personalitatea se schimbă mai repede atunci cînd avem o viaţă împlinită şi plină de sens[20].

Fiecare dintre cei cinci factori *se va schimba* pe parcursul vieţii, cu sau fără voia noastră, dar cu siguranţă că oricare dintre ei poate fi schimbat în mod conştient (sau chiar toţi). Vanessa O'Brien şi-a propus să urce pe Everest, iar acest ţel a ajutat-o să fie mai deschisă la noi experienţe.

Trebuie menţionat că studiile actuale despre flexibilitatea personalităţii sînt conservatoare în privinţa schimbărilor posibile, cel puţin pe termen scurt. Însă, după cum îţi voi arăta pe parcursul acestei cărţi, nu e imposibil să facem schimbări de profunzime. *În general,* oamenii nu fac schimbări spectaculoase şi deliberate din motive emoţionale şi contextuale, ambele categorii fiind controlabile.

Schimbarea voluntară este dificilă din punct de vedere emoţional: nu e tocmai un lucru plăcut şi poate chiar să fie incredibil de dureroasă. Dacă nu eşti dispus să îţi asumi experienţe emoţionale, să adopţi o altă perspectivă şi să îţi schimbi intenţionat comportamentul şi mediul, să nu te aştepţi la schimbări uriaşe (cel puţin pe termen scurt). Pentru a te schimba, este esenţial să dai dovadă de flexibilitate psihologică şi să nu te ataşezi excesiv de identitatea sau perspectivele tale actuale. Schimbarea radicală este posibilă doar printr-un angajament ferm faţă de un ţel şi prin acceptarea fără rezerve a emoţiilor în locul evitării lor.

Nu e nici o îndoială că te poţi schimba în profunzime. Toţi cei cinci factori amintiţi mai sus reprezintă comportamente, *abilităţi* pe care le poţi deprinde. Poţi învăţa să fii mai deschis la experienţe noi, tot aşa cum poţi învăţa şi să fii mai puţin deschis. Poţi învăţa să devii mai organizat şi mai orientat către scopuri. Poţi învăţa să devii mai introvertit sau mai extrovertit. Poţi învăţa să relaţionezi mai bine cu diferite tipuri de oameni. Îţi poţi dezvolta inteligenţa emoţională în loc să fii pasiv şi să te victimizezi.

Poate cel mai dăunător aspect al clasificării oamenilor în tipuri sau categorii este că tipurile pot fi considerate drept înnăscute şi imuabile. Cînd crezi că oamenii nu se pot schimba, ai tendinţa să-i defineşti prin trecutul lor. În cazul în care cineva a făcut ceva în trecut, îl vei percepe drept un anumit tip de persoană care va face întotdeauna acel gen de lucruri, în loc să accepţi că e posibil să se fi schimbat între timp.

Limitările acestei perspective sînt explorate strălucit în romanul *Mizerabilii* al scriitorului francez Victor Hugo—. Romanul spune povestea a doi oameni – Javert, ofiţerul de poliţie convins că are dreptate şi că oamenii nu se pot schimba, şi Jean Valjean, un fost ocnaş care îşi schimbă viaţa şi se dedică unei căi superioare, mai apropiate de sfinţenie. Javert nu poate accepta că Valjean s-a schimbat într-adevăr. În mintea lui, o persoană nu trebuie iertată nicicînd pentru faptele sale din trecut. Dacă a greşit cu ceva, înseamnă că este, în esenţa ei, o persoană rea.

Pe parcursul romanului, Javert şi Valjean se întîlnesc în diferite situaţii. Javert devine obsedat să-l dea pe Valjean pe mîna justiţiei. Pe de altă parte, Valjean încearcă doar să trăiască o viaţă izbăvită de trecutul său nelegiuit, ajutîndu-i pe cei în nevoie. În cele din urmă,

Javert se sinucide fiindcă nu poate accepta contradicţia pe care o reprezintă Jean Valjean. În loc să-şi schimbe perspectiva, îşi ia viaţa.

Care e situaţia ta?

În ce feluri te-ai definit pe tine sau i-ai definit pe alţii în funcţie de trecut?

Te-ai limitat sau „supradefinit” considerînd că faci parte dintr-o anumită categorie ori un anumit tip?

Ce s-ar întîmpla dacă nu te-ai mai încadra într-o categorie şi te-ai deschide faţă de posibilitatea de a te schimba?

Al doilea mit: personalitatea este înnăscută şi fixă

De curînd au fost publicate rezultatele de-a dreptul stupefiante pentru cercetători ale unui studiu longitudinal care a durat peste 60 de ani[22]. În majoritatea cazurilor, personalităţile participanţilor erau *total diferite* de cele la care se aşteptau cercetătorii.

Studiul a început cu date colectate cu ajutorul unor chestionare la care au răspuns 1.208 adolescenţi în vîrstă de 14 ani din Scoţia, în anii 1950. Profesorii acestora au folosit şase chestionare pentru a evalua şase trăsături de personalitate ale adolescenţilor: încredere în sine, perseverenţă, stabilitatea stării de spirit, conştiinciozitate, originalitate şi dorinţa de a învăţa.

După mai bine de 60 de ani, cercetătorii i-au retestat pe 674 dintre participanţii iniţiali. De data asta, la vîrsta de 77 de ani, participanţii şi-au autoevaluat cele şase trăsături de personalitate şi totodată au ales un prieten apropiat sau o rudă care să facă acelaşi lucru. Răspunsurile nu corespundeau decît în foarte mică măsură sau chiar deloc cu cele din chestionarele completate cu 63 de ani în urmă. După spusele cercetătorilor: „Am presupus că vom găsi dovezi privind caracterul stabil al personalităţii pe o perioadă chiar mai lungă de 63 de ani, dar corelaţiile noastre n-au susţinut această ipoteză”.

Cu alte cuvinte: „Ne-am înşelat complet în toate privinţele”. Personalitatea se schimbă în timp.

Studiile longitudinale sînt nespus de greu de realizat; de aceea, constituie raritäţi. În cazurile neobişnuite în care participanţii sînt retestaţi, de obicei acest lucru se întîmplă după cîteva săptămîni sau luni. În aceste condiţii, ar fi uşor de ajuns la concluzia că personalitatea nu prea se schimbă. Dacă ai face acelaşi test de personalitate după trei sau şase luni, probabil că ai obţine un punctaj similar, cu excepţia cazului în care se întîmplă ceva dramatic în intervalul respectiv.

Cu cît intervalul dintre teste este mai mare, cu atît rezultatele vor diferi mai mult. După cum au afirmat cercetătorii implicaţi în studiul cu durata de 63 de ani: „Rezultatele noastre sugerează că, atunci cînd intervalul dintre testări ajunge la 63 de ani, între răspunsurile la primul test şi răspunsurile la cel de-al doilea nu prea există nici o legătură”.

Personalitatea se schimbă în timp, şi într-o măsură mult mai mare decît ar fi de aşteptat. Conform cercetărilor realizate de doctorul Daniel Gilbert, psiholog la Harvard, peste 10 ani *nu vei mai fi aceeaşi persoană—.*

În cadrul acestor cercetări, doctorul Gilbert i-a întrebat pe participanţi în ce măsură li s-au schimbat interesele, scopurile şi valorile în deceniul anterior. Apoi i-a întrebat în ce măsură se aşteptau să li se schimbe interesele, scopurile şi valorile în următorii 10 ani.

Doctorul Gilbert a descoperit că atunci cînd li se cere să analizeze diferenţa dintre fostul lor eu şi eul lor actual, oamenii îşi pot da seama uşor că în ultimii 10 ani personalitatea lor a suferit unele schimbări. Cu toate acestea, cei mai mulţi dintre ei se aşteaptă ca în următorul deceniu să aibă loc doar *schimbări minore.*

În psihologie, acest fenomen se numeşte „iluzia sfîrşitului poveştii” şi se manifestă la persoane de toate vîrstele, care sînt de părere că pînă în momentul prezent s-au dezvoltat considerabil şi au trecut prin importante schimbări personale, dar în viitor nu se vor mai dezvolta sau maturiza semnificativ.

După cum spune Gilbert, „fiinţele umane sînt opere în lucru care se cred în mod eronat produse finite”.

Oamenii au strania impresie că aceia care sîntem în momentul prezent reprezintă versiunea „împlinită”, „finală” şi „evoluată” a persoanelor noastre. Acesta este motivul pentru care, oricît ar fi de limpede că ne-am schimbat, deseori tot *ne simţim* aceeaşi persoană. În prezent, ne simţim mereu „noi înşine”, cu toate că emoţiile şi comportamentele noastre consecvente – chiar obiceiurile şi mediul în care trăim – sînt *total diferite* de cele care erau cu ani în urmă.

Sîntem extrem de adaptabili. Chiar dacă am trecut printr-o schimbare extremă, ne adaptăm rapid, iar noua „versiune” devine standardul nostru. Prin urmare, pe măsură ce înaintăm în vîrstă şi ne schimbăm treptat, e posibil să ne simţim aceeaşi persoană, *deşi în realitate nu mai sîntem la fel.* Viaţa este „normală”, dar nu comparativ cu ce era înainte.

O metodă evidentă pentru a realiza că personalitatea noastră sa schimbat în timp este să observăm atitudinea pe care o avem faţă de deciziile noastre anterioare. Oamenii îşi îndepărtează adesea tatuaje pe care eul lor anterior le considera o idee bună. Divorţează de parteneri pe care fostul lor sine presupunea că îi va iubi întotdeauna. Fac mari eforturi pentru da jos grăsimea de pe abdomen pe care eul lor anterior nu s-a sfiit s-o acumuleze mîncînd. Îşi dau demisia din posturi pe care odinioară şi le doreau cu disperare.

Oamenii iau adesea decizii de care viitorul lor eu nu e mulţumit fiindcă în general nu se prea pricep să-şi prezică propriul viitor. Dar problema nu este că nu ne putem prezice viitorul, ci că nu o facem.

E mai greu să ne imaginăm viitorul pe care îl dorim decît să ne amintim trecutul pe care l-am trăit. Imaginaţia este o abilitate pe care trebuie să ne-o dezvoltăm şi pe care puţini adulţi o stăpînesc cu adevărat. Odată cu vîrsta, adulţii îşi pierd creativitatea şi imaginaţia, devenind tot mai dogmatici şi mai ataşaţi de punctele lor de vedere înguste.

Întrebare rapidă: cît timp petreci imaginîndu-ţi viitorul tău eu?

În majoritatea cazurilor, răspunsul este „nu prea mult”.

Tocmai ţi-am prezentat principalele două obstacole care ne împiedică să ne prezicem şi să ne creăm viitoarea personalitate:

1. Presupunem că personalitatea noastră actuală este un produs finit (iluzia sfîrşitului poveştii).
2. Dăm o importanţă exagerată trecutului, ceea ce ne face să privim lumea şi pe noi înşine dintr-o perspectivă din ce în ce mai îngustă.

Personalitatea noastră se schimbă. S-a schimbat şi va continua să se schimbe în viitor. În consecinţă, e momentul să începi să te gîndeşti cine va fi viitorul tău eu. *Nu e de dorit să fii surprins, dezamăgit sau frustrat de ceea ce faci şi cine devii.* Nu îţi lăsa viitorul eu în suspensie din cauza neglijenţei, a proastei planificări sau a deciziilor nefericite luate de eul tău actual.

Ideal ar fi să iei decizii în funcţie de ce doreşte eul tău viitor, nu eul actual. Cel mai bine e să decizi şi să acţionezi din punctul de
vedere al circumstanţelor dorite, nu al celor actuale. După cum a spus juristul şi liderul religios american Dallin Oaks:

În viaţă facem nenumărate alegeri, unele importante şi altele aparent mărunte. Privind în urmă, vedem ce influenţă imensă au avut unele dintre alegerile noastre. Facem alegeri mai bune şi luăm decizii mai bune dacă examinăm variantele posibile şi ne gîndim unde ne vor conduce. [...] Prezentul şi viitorul nostru vor fi mai fericite dacă sîntem mereu conştienţi de viitor. [...] E important să ne punem întrebarea „Unde mă va duce asta?” şi atunci cînd alegem cum ne etichetăm sau ce gîndim despre noi înşine. [...] Nu te eticheta şi nu gîndi despre tine în termeni ce limitează un scop pe care te-ai putea strădui să-l atingi[24].

Primul pas al acestui proces imaginativ este să faci distincţie între eul tău actual şi eul tău viitor.

Ele nu reprezintă aceeaşi persoană.

Viitorul tău eu va fi o altă persoană decît cea care eşti în prezent. Presupunerea că eul tău viitor va fi acelaşi cu cel din prezent îţi poate afecta capacitatea de a lua decizii. Doctorul Hal Hershfield, cercetător în domeniul identităţii, a spus următoarele: „S-ar putea să pară ciudată ideea de a vedea eul nostru viitor ca pe o altă persoană, dar ne ajută foarte mult să înţelegem procesul de luare a deciziilor pe termen lung”[25].

Cel care vrei să fii în viitor este *mai important* decît cel care eşti acum şi, de fapt, ar trebui să îţi comunice cine eşti acum. Persoana care ai de gînd să fii ar trebui să îţi direcţioneze identitatea şi personalitatea actuală într-o măsură mult mai mare decît persoana care ai fost.

Să sperăm că viitorul tău eu va fi mult mai înţelept şi va trăi o gamă mult mai vastă de experienţe decît eul tău actual. Viitorul tău eu va avea oportunităţi mai însemnate, relaţii mai profunde şi o percepţie mai bună despre sine. De asemenea, este de sperat că va avea mai multă libertate de alegere şi de acţiune decît sinele tău actual, avînd mai multe informaţii, abilităţi şi conexiuni.

Pe de altă parte, în funcţie de ceea ce faci în momentul prezent, e posibil ca viitorul tău eu

să fie *mai limitat* decît cel actual. Dacă ai comportamente nesănătoase, faci alegeri nefericite sau îţi formezi obiceiuri proaste, viitorul tău eu va avea *mai puţină libertate* decît eul tău actual. Uneori, lucruri aparent mărunte şi inofensive – cum ar fi să te uiţi la videouri de pe YouTube înainte de culcare sau să bei un pahar în plus la bar – se pot acumula în timp, ducînd la probleme uriaşe.

Din păcate, unii dintre prietenii mei şi unii membri ai familiei mele extinse se află acum în situaţii îngrozitoare din cauza propriilor decizii neinspirate. Viaţa lor nu s-a desfăşurat aşa cum credea eul lor anterior, nu din cauza vreunui accident nefericit, ci din cauza propriei lipse de dorinţă de a întreprinde ceva, de planificare şi de acţiuni direcţionate spre un scop. Au fost delăsători, iar acum plătesc preţul. Şi nu doar situaţia în care se află este mai gravă, dar ei înşişi – personalitatea, perspectivele şi relaţiile lor – au ajuns mult mai rău decît erau odată.

Viaţa începe să capete un înţeles complet nou cînd alegi *chiar acum* să te gîndeşti ce vrea eul tău viitor. În loc să iei decizii în funcţie de identitatea ta actuală, poţi începe să iei decizii pe care le-ar aprecia eul tău viitor. Este responsabilitatea ta să-l pregăteşti pe cel care vei fi pentru cît mai multe oportunităţi, reuşite şi bucurii. Astfel devii persoana şi creezi viaţa pe care o doreşti, în loc să devii cineva care regretă trecutul.

Descrie-l pe cel care vei fi.

Cine este viitorul tău eu?

Cît de des îţi imaginezi şi îţi defineşti în mod conştient viitoarea identitate?

Ce s-ar întîmpla dacă ţi-ai defini identitatea în funcţie de cine vrei să fii, nu de cine ai fost?

Al treilea mit: personalitatea provine din trecutul nostru

Fiindcă uneori trecutul merită o a doua şansă.—

Malcolm Gladwell

O premisă ştiinţifică a multor teorii este aşa-numitul „determinism cauzal”- ideea că tot ce se întîmplă sau există este rezultatul anumitor condiţii sau evenimente precedente[27]. Din acest punct de vedere, oamenii sînt determinaţi – nu influenţaţi – de evenimente anterioare, precum o piesă dintr-un şir de piese de domino.

Analizînd comportamentul uman, psihologii au ajuns la concluzia că metoda cea mai bună de a prezice un comportament viitor este examinarea comportamentelor din trecut. Această perspectivă se confirmă în majoritatea cazurilor. Oamenii par să fie destul de previzibili de-a lungul timpului.

Întrebarea importantă este: *de ce?*

Conform unei perspective dominante asupra comportamentului previzibil, „personalitatea” reprezintă o trăsătură „stabilă”, care rămîne în mare măsură neschimbată. Însă, după cum vom vedea, această explicaţie constituie o simplificare extremă şi incorectă, care în ultimă instanţă duce la nechibzuinţă, justificări, lipsa progresului radical şi a unui stil de viaţă ales în mod voluntar.

Da, comportamentul oamenilor poate să pară (şi adesea chiar este) previzibil şi constant în timp. Dar motivul acestei constanţe nu este acela că personalitatea e fixă şi invariabilă. Există patru motive mult mai profunde care îi menţin pe oameni blocaţi în tiparele lor:

- Oamenii continuă să se definească prin *traumele lor din trecut* care n-au fost încadrate într-o nouă perspectivă.
- *Povestea identităţii* lor se bazează pe trecut, nu pe viitor.
- *Subconştientul* lor îi menţine aliniaţi cu eul şi emoţiile lor anterioare.
- Trăiesc într-un *mediu* care le susţine identitatea actuală, nu pe cea viitoare.

Acestea sînt pîrghiile personalităţii, pe care le putem controla, fie că sîntem conştienţi de asta sau nu. Prin modificarea, încadrarea într-o nouă perspectivă sau mînuirea acestor pîrghii, personalitatea şi viaţa noastră pot trece prin transformări voite şi remarcabile.

Depinde de tine dacă le permiţi acestor patru pîrghii să te menţină captiv, caz în care schimbarea ţi se va părea aproape imposibilă, sau dacă le vei utiliza pentru a deveni persoana care vrei să fii.

Pe parcursul acestei cărţi, îţi voi arăta cum îţi influenţează personalitatea fiecare dintre cele patru pîrghii şi îţi voi propune anumite strategii pentru a folosi fiecare pîrghie în mod inteligent. Vei învăţa să controlezi aceste pîrghii în loc să te laşi controlat de ele, pentru a deveni cine alegi să fii în locul celui care ai devenit ca rezultat al experienţelor anterioare sau al „vieţii”.

Pentru moment, haide să examinăm cîteva relatări şi idei ştiinţifice care te pot face să îţi

schimbi părerea despre ideea că trecutul nostru constituie „cauza” prezentului.

Tucker Max este cofondatorul unei companii editoriale şi media de succes, soţ şi tată a trei copii. În prezent, pentru el familia este cel mai important lucru din lume. Dar în 2006, pe vremea cînd era o altă persoană, a publicat o carte intitulată *Sper să găsesc bere în iad.* Aceasta s-a bucurat numaidecît de succes, a ajuns pe locul întîi al listei de bestselleruri *New York Times* şi s-a vîndut în milioane de exemplare.

Cartea respectivă, ca şi altele care au urmat, relata aventurile nocturne repetate ale lui Max de la vîrsta de 20-30 de ani, marcate de exces de alcool, sex cu necunoscute alese la întîmplare, un comportament obraznic şi agresiv şi un limbaj maliţios şi porcos faţă de toţi cei din jur, bărbaţi şi femei deopotrivă.

Datorită succesului major de care s-a bucurat cartea, precum şi faimei bruşte a autorului, *Sper să găsesc bere în iad* a fost ecranizată, filmul fiind lansat în 2009. Speranţele legate de film erau mari şi, în pofida criticilor la adresa stilului şi a atitudinii sale, Max s-a simţit important datorită succesului de care se bucura şi aşteptărilor cu privire la film. Dar, odată lansat, filmul s-a dovedit a fi un eşec răsunător din punctul de vedere al încasărilor, iar criticii l-au considerat în unanimitate unul dintre cele mai proaste filme din acel an[28].

Peste aproape un deceniu, într-un interviu din 2018 cu Tom Bilyeu, Tucker a afirmat că eşecul filmului a fost una dintre cele mai nefericite experienţe din viaţa lui şi de departe una dintre cele mai mari dezamăgiri ale sale[29]. Suferinţa enormă pe care i-a cauzat-o acea experienţă l-a determinat, în cele din urmă, să înfrunte demonii de care fugise întreaga viaţă.

Egoul lui s-a sfărîmat, lăsîndu-l vulnerabil şi tulburat. A fost obligat să recunoască *faţă de sine însuşi* că nu era fericit.

În 2012, după trei ani de terapie, autoreflecţie, onestitate şi schimbări, Tucker Max a făcut o declaraţie publică prin intermediul unui interviu din *Forbes,* afirmînd că renunţa oficial la fostul lui stil de viaţă: „Mă retrag public şi explicit. Vreau să fiu liber să-mi văd de viaţa mea şi cred că pentru a face asta trebuie să pun capăt oficial la ceea ce a fost”[30].

Astăzi, dacă vorbeşti despre viaţa lui de altădată, Tucker nu e mîhnit, furios sau jenat. Mi-a spus că ori de cîte ori îşi reciteşte vechile scrieri, este ca şi cum ar citi cuvintele scrise de *o cu totul altă persoană.* Un indiciu clar că s-a vindecat pe plan emoţional este că îşi priveşte propriul trecut cu empatie şi chiar într-un mod *pozitiv.* „Cînd mă gîndesc la persoana care am fost, îmi pare rău pentru tipul respectiv”, mi-a spus Tucker. „Acum înţeleg de ce se purta aşa cum se purta. Simt foarte multă compasiune pentru el.”

Iată un lucru incredibil şi izbăvitor, care dă mai multă speranţă decît tot ce vei citi în această carte: cînd începem să evoluăm în mod activ şi intenţionat, nu doar viitorul, *dar şi trecutul nostru* se schimbă în bine. Trecutul devine din ce în ce mai mult ceva care sa întîmplat în beneficiul, şi nu în detrimentul nostru.

„Eşecul” lui Tucker, oricît ar fi fost de dureros la momentul respectiv, a fost exact lucrul de care avea nevoie. S-a întîmplat în
beneficiul, nu în detrimentul lui. Şi l-a determinat să-şi aleagă un scop mult mai înalt, capabil să-i schimbe viaţa.

Pe măsură ce înveţi în adevăratul sens al cuvîntului şi ai experienţe noi, începi să vezi şi să interpretezi altfel trecutul. Dacă nu ţi-ai schimbat prea mult perspectiva asupra propriului trecut în ultimele luni sau ultimii ani, înseamnă că n-ai învăţat din experienţele trecute şi nu înveţi în mod activ în prezent.

Un trecut imuabil este un semn sigur de detaşare emoţională şi rigiditate – persoana evită să privească adevărul în faţă şi să facă progrese. Cu cît devii mai matur, cu atît mai mult îţi schimbi perspectiva asupra experienţelor din trecut. De curînd m-am simţit jenat de modul în care m-am purtat, nu mai departe de anul trecut, în afacerea şi relaţiile mele.

Trecutul nostru se poate schimba, şi trebuie să se schimbe.

Trecutul nostru *evoluează odată cu noi.*

Pentru a înţelege cum se schimbă trecutul, trebuie să ştii cîte ceva despre cum funcţionează memoria şi chiar „istoria” în general.

Istoria se schimbă tot timpul, în funcţie de cine relatează evenimentele şi de vechimea lor. De pildă, dacă citeşti o carte de istorie despre originile Războiului Rece scrisă în SUA în anii 1950, vei găsi o concluzie clară, susţinută de dovezi ample, că de vină era Rusia sovietică. Cartea va vorbi despre acapararea Europei de Est de către Stalin, despre refuzul acestuia de a instaura democraţia promisă poporului său şi despre dorinţa lui de a răspîndi comunismul în

toate colţurile lumii.

Însă, dacă ai lua o carte americană de istorie de la sfîrşitul anilor 1960, probabil că aceasta va prezenta lucrurile cu totul altfel. Vei citi despre dorinţa Americii de a prelua controlul economic asupra Europei pentru a securiza rolul dolarului în ţările europene. Vei citi despre puterea de convingere a lui Truman la Conferinţa de
la Potsdam şi despre modul în care a folosit bomba atomică. Vei afla că nu Rusia a fost răspunzătoare de Războiul Rece, ci Washingtonul, şi că Stalin n-a făcut altceva decît să se apere după ce pierduse peste 20 de milioane de oameni ca urmare a celui deal Doilea Război Mondial.

În anii 1980 şi 1990, istoria ar fi repovestită dintr-o altă perspectivă. Istoricii ar susţine că Războiul Rece a fost inevitabil, avînd în vedere diferenţele ideologice dintre Orient şi Occident. Ai afla că e cu desăvîrşire inutil să dăm vina pe o anumită persoană sau chiar pe o anumită ţară.

Precum istoria, care se schimbă în permanenţă odată cu trecerea timpului şi adoptarea unor noi perspective, poveştile noastre personale se adaptează sau se schimbă la rîndul lor în timp şi cu fiecare nouă relatare. Unul dintre motive este acela că memoria noastră nu este un clasor inert. Este fluidă şi se schimbă încontinuu pe măsură ce trăim noi experienţe. De fapt, memoria se schimbă prin simpla aducere aminte a unui anumit lucru. Ea constituie o reţea de conexiuni, iar cînd este integrată o nouă conexiune, întreaga memorie se modifică instantaneu şi imperceptibil.

Cu cît o poveste este relatată de mai multe ori, cu atît se schimbă mai mult. Odată cu trecerea timpului şi cu schimbarea culturii, se schimbă şi perspectiva noastră asupra istoriei şi a evenimentelor particulare. La fel se întîmplă şi cu memoria. Trecutul şi modul în care îl vedem constituie mai degrabă o reflectare *a situaţiei în care ne aflăm* în prezent decît a trecutului în sine. După cum afirmă psihologul doctorul Brent Slife în cartea *Time and Psychological Explanation:*

Reinterpretăm sau ne reconstruim memoria în funcţie de atitudinea noastră mentală din prezent. În acest sens, *e mai corect să spunem că prezentul determină semnificaţia trecutului decît să spunem că trecutul determină semnificaţia prezentului* [s.m.],.. Amintirile noastre nu sînt nişte entităţi „stocate” şi „obiective”, ci părţi vii din noi, care trăiesc în prezent. De aceea sînt atît de influenţate de starea noastră de spirit actuală şi de scopurile noastre viitoare[31].

La început, s-ar putea să ţi se pară de neînţeles ideea că prezentul nostru modelează semnificaţia trecutului. Dar, după cum vei vedea în curînd, de fapt nu e chiar atît de complexă. De pildă, imaginează-ţi că într-o zi ajungi la lucru şi eşti chemat la o şedinţă cu şeful tău. În mod surprinzător, aparent din senin, se oferă să îţi mărească salariul cu 10%. Nu îţi vine să crezi! Ieşi din biroul şefului simţindu-te în al nouălea cer.

În aceeaşi zi, la prînz, îi spui vestea cea bună unei colege care are un post similar. Aceasta te informează că şi ea a primit o mărire de salariu, dar de 15%.

Cum te simţi după ce primeşti această nouă informaţie? Tot în al nouălea cer? Probabil că nu.

Şi totuşi, de ce nu? Creşterea de 10% *a rămas neschimbată...* dar s-a schimbat semnificaţia ei.

Noul context a schimbat totul. Zece procente în sine nu înseamnă mare lucru. Depinde cu ce le compari. La început compari creşterea de 10% cu venitul tău anterior. Acum o compari cu creşterea de 15% a colegei.

Contextul actual a schimbat semnificaţia trecutului. Acest adevăr este întrupat în spusele lui Saadi Shirazi: „Plîngeam fiindcă
n-aveam pantofi pînă cînd am întîlnit un om care n-avea picioare„[32]. Să n-ai pantofi e ceva relativ.

Contextul schimbă totul. Testele de personalitate ignoră contextul, presupunînd că „tu” *eşti* totuna cu punctajul pe care-l obţii, în orice context.

Contextul schimbă şi memoria. Conţinutul memoriei se schimbă întrucît au fost adăugate noi amintiri, ca într-o reţetă. Astfel, noile experienţe modifică amintirile anterioare, schimbînd perspectiva asupra acestora şi semnificaţia lor. Uneori, noile experienţe ne pot face să uităm complet experienţele anterioare.

Trecutul nostru, asemenea personalităţii noastre, nu este fix şi imuabil. Este legat în mult mai mare măsură de *context* decît de conţinut. Contextul este întotdeauna superior

conţinutului, întrucît determină semnificaţia, punctul focal, importanţa acordată şi chiar aspectul conţinutului. Cînd schimbi contextul, în acelaşi timp schimbi şi conţinutul!

Simplul fapt că în trecut s-a întîmplat un anumit lucru nu înseamnă că evenimentul sau experienţa respectivă reprezintă ceva „obiectiv”. Acest lucru poate fi greu de acceptat, mai ales pentru cei care insistă ca trecutul sau anumite evenimente să fie interpretate într-un anumit fel.

Trecutul nostru, ca orice experienţă sau eveniment, constituie un punct de vedere subiectiv, căruia noi înşine îi atribuim o semnificaţie – fie ea pozitivă sau negativă, bună sau rea. Fără îndoială, experienţele din trecut pot avea şi chiar au o influenţă asupra noastră. Dar în realitate nu trecutul nostru ne influenţează, ci interpretarea noastră din prezent şi ataşamentul nostru emoţional faţă de *acel trecut.*

A spune „sînt aşa cum sînt din cauza trecutului meu” înseamnă a declara că sîntem blocaţi emoţional în propriul trecut.

Toţi ne confruntăm cu traume, într-o măsură mai mică sau mai mare. Iar traumele nerezolvate ne împiedică să avansăm. Devenim rigizi pe plan emoţional şi ne închidem în noi înşine, încetînd să mai învăţăm, să evoluăm şi să ne schimbăm. Drept urmare, trecutul nostru devine la rîndul lui rigid, iar amintirile noastre persistă într- un mod fix şi dureros.

Cînd evităm constant traumele din trecut şi emoţiile cărora le dau naştere, viaţa noastră devine un tipar repetitiv şi nesănătos. În acest caz, într-adevăr, trecutul nostru ne prezice cu acurateţe viitorul. Dar motivul nu este acela că personalitatea noastră nu se schimbă, ci mai degrabă că evităm schimbarea. Repetăm aceleaşi lecţii pînă cînd le învăţăm.

Un indiciu clar că o persoană are traume nerezolvate este că în viaţa şi personalitatea sa se manifestă tipare repetitive pe o perioadă îndelungată. Dar dacă îşi înfruntă traumele, le verbalizează, le conştientizează mai bine şi, în ultimă instanţă, le priveşte dintr-o nouă perspectivă, persoana are ocazia să-şi formeze o viziune matură şi pozitivă asupra trecutului său. Atunci prezentul şi viitorul ei vor înceta să mai fie o reflectare a trecutului.

Tucker Max îşi priveşte eul anterior cu compasiune şi cu mai multă înţelegere. A renunţat să se mai *identifice* cu acesta. El şi fostul lui eu sînt două persoane total diferite, cu valori, scopuri şi contexte diferite. Şi cu toate că Tucker nu ar mai dori probabil să fie cel care era, manifestă empatie faţă de acea persoană şi altele asemenea ei.

Perspectiva lui Tucker asupra evenimentelor anterioare evoluează odată cu el. Tucker nu este o victimă a propriului trecut. Trecutul său nu determină cine este el în prezent. Semnificaţia trecutului său continuă să se extindă şi să se schimbe, întrucît el alege să nu rămînă blocat în trecut.

Tucker a ales să progreseze şi continuă să meargă pe acest drum. Învaţă, are noi experienţe şi îşi integrează experienţele pentru a evolua şi a face ca şi semnificaţia vieţii sale să evolueze. *Viitorul eu* al lui Max, din care fac parte valorile şi familia lui, stimulează din ce în ce mai mult eul lui actual să progreseze.

Prin urmare, ar fi o prostie să spunem că trecutul lui Tucker îl determină să fie cel care este în prezent. De fapt, trecutul lui *se schimbă continuu* în funcţie de cine este pe cale să devină.

Acelaşi lucru e valabil pentru fiecare dintre noi.

Modul în care ne descriem trecutul, felul în care îl interpretăm şi ne identificăm cu el au o legătură mult mai strînsă cu situaţia noastră din prezent decît cu trecutul nostru propriu-zis.

De exemplu, dacă încă mai eşti supărat pe părinţi pentru ce s-a petrecut în copilăria ta, acest lucru are o influenţă mai mare asupra celui care eşti *în prezent* decît evenimentele din copilărie. Cînd continui să dai vina pe o persoană sau un eveniment din trecut, te consideri o victimă, iar acest lucru are un impact mai puternic asupra ta decît persoana sau evenimentul respectiv.

Nu vreau şi nici nu încerc să îţi desconsider experienţele. Poate că ai trăit nişte evenimente cumplite. Poate că ai văzut lucruri pe care crezi că nu le vei uita vreodată. Asemenea experienţe pot fi foarte greu de gestionat, putînd da naştere sentimentului că eşti singur şi nimeni nu te înţelege.

Dar „a-ţi schimba trecutul” nu înseamnă că trebuie să schimbi sau să treci cu vederea conţinutul acestor experienţe! De fapt, ele pot fi o sursă extraordinară de noi perspective, înţelesuri şi posibilităţi.

Nu conţinutul trecutului trebuie schimbat, ci *modul în care percepi astăzi acest conţinut.* După cum a spus Marcel Proust: „Adevărata descoperire nu constă în a căuta peisaje noi, ci în

a le
privi cu alţi ochi pe cele vechi”[33]. Ceea ce contează nu e să vezi un milion de lucruri, ci să fii capabil să vezi aceleaşi lucruri într-un milion de moduri diferite. Preferabil, în moduri mai bune şi mai utile.

Formarea unor perspective mai eficiente şi mai sănătoase asupra propriului trecut constituie un aspect firesc al evoluţiei noastre ca persoane. A căuta experienţe noi este un aspect esenţial şi remarcabil al acestui proces evolutiv. Însă mult prea adesea oamenii nu sînt capabili să înveţe din experienţele trăite sau să se lase transformaţi de ele. De multe ori le evită sau nu învaţă nimic de pe urma lor.

Pentru a crea în mod activ experienţe noi şi a ne lăsa transformaţi de ele, trebuie să devenim mai flexibili din punct de vedere psihologic. Flexibilitatea psihologică este capacitatea de a fi fluid şi adaptabil, de a te detaşa de emoţii şi a urmări anumite scopuri sau valori[34]. Ai nevoie de flexibilitate psihologică pentru a-ţi privi trecutul dintr-o altă perspectivă şi a-ţi imagina viitorul eu. Cu cît devii mai flexibil, cu atît vei fi mai puţin copleşit sau blocat de emoţiile tale. Le vei accepta necondiţionat şi vei învăţa de pe urma lor.

Dobîndirea flexibilităţii psihologice este necesară pentru a evolua pe plan emoţional ca fiinţă umană. Dezvoltarea emoţională se află la baza înţelegerii personalităţii. Cu cît o persoană e mai puţin flexibilă şi mai puţin dezvoltată pe plan emoţional, cu atît mai mult tinde să evite experienţele dificile. Drept urmare, cu atît va fi mai limitată şi mai definită de experienţele dureroase din trecut. Acest lucru este paradoxal, întrucît multe persoane ajung să creadă că metoda cea mai bună de a gestiona experienţele dificile este să- şi îngroape emoţiile şi să ducă o luptă tăcută, în singurătate.

Devii mai flexibil pe plan psihologic şi mai evoluat emoţional dacă îţi înfrunţi trecutul cu capul sus şi ceri ajutorul altora. De fiecare dată cînd îţi înfrunţi trecutul, îl schimbi. De fiecare dată cînd înfrunţi viitorul cu onestitate şi curaj, devii mai flexibil şi mai matur. Încrederea ta creşte, ceea ce îţi stimulează imaginaţia. Nu mai eşti atît de limitat de cine ai fost şi de ceea ce simţi; devii capabil să fii şi să faci ce vrei, indiferent ce presupune acest lucru.

Emoţiile reprezintă poarta către progres şi învăţare. Motivul pentru care personalitatea nu mai evoluează şi se blochează în cicluri repetitive este că oamenii evită emoţiile dificile şi solicitante asociate cu *faptul de a învăţa* şi cu cel de a se conecta cu ei înşişi şi cu ceilalţi. Drept urmare, rămîn imobilizaţi de percepţiile lor limitate asupra propriului trecut mult mai mult timp decît ar trebui.

Ce poveşti îţi spui despre eul tău anterior?

Cine era eul tău anterior?

În ce moduri diferă eul tău actual de cel anterior?

Cum s-a schimbat trecutul tău datorită experienţelor recente?

Cum s-ar schimba viaţa ta dacă tot ce s-a întîmplat în trecut a fost o oportunitate, şi nu o problemă?

Cum s-ar putea schimba viaţa ta dacă ai accepta că eul tău anterior şi eul tău actual sînt două persoane fundamental diferite? Cum ar fi viaţa ta dacă nu te-ai mai considera niciodată o victimă a trecutului, dacă nu ţi-ai mai limita viitorul şi pe tine însuţi în funcţie de ce s-a întîmplat în trecut?

Al patrulea mit: personalitatea trebuie descoperită

Viaţa nu înseamnă să te descoperi, ci să te creezi.

George Bernard Shaw

Am o prietenă pe nume Kary. Are puţin peste 40 de ani şi pînă acum n-a reuşit să-şi găsească pasiunea în viaţa profesională. Schimbă domeniul o dată la cîţiva ani şi niciodată nu determină schimbări semnificative în organizaţia ei.

Se simte frustrată fiindcă nu ştie cine este cu adevărat. Mulţi dintre prietenii şi colegii săi par să ştie ceva ce ei îi rămîne necunoscut. „Se pare că au descoperit secretul vieţii”, mi-a spus ea. „Şi-au găsit şi valorificat talentele şi pasiunile.”

Kary aşteaptă în continuare să se găsească pe ea însăşi. Are o atitudine pasivă faţă de viaţă. Speră că la un moment dat va lovi trăsnetul din senin, va avea o revelaţie şi abia *atunci* va fi în stare să avanseze cu încredere. Atunci va putea să fie cu adevărat cine este în realitate.

Ce nu înţelege Kary este că inspiraţia urmează acţiunii, şi nu invers. Aşteaptă revelaţia în zadar. Dacă nu trece la acţiune, încrederea şi imaginaţia ei vor rămîne la un nivel scăzut.

Trebuie *să decidă* ce vrea şi să înceapă să avanseze. Pe măsură ce va progresa – chiar şi foarte puţin –, luciditatea şi încrederea ei vor creşte, ceea ce-i va permite să devină mai flexibilă şi să se schimbe.

T** l ■ i z w l *■// *n VJ • VJ*

îngrijorarea lui Kary ca nu s-a „descoperit" pe ea însăşi sau ca nu şi-a găsit pasiunea nu este ceva neobişnuit. Conform înţelepciunii populare, „pasiunea" este ceva care trebuie descoperit şi valorificat. Dacă nu ai o pasiune, eşti un nimeni. Eşti neinteresant. Acesta este mesajul culturii populare din ziua de azi, care rezonează perfect cu obsesia culturii noastre pentru testele de personalitate. Pasiunea este văzută ca un lucru care trebuie descoperit deoarece, precum personalitatea, este considerată ceva înnăscut şi unic.

în cartea *So Good They Cant Ignore You,* autorul Cal Newport susţine că în loc să încercăm să ne găsim pasiunea ar fi mai bine să ne dezvoltăm anumite competenţe rare şi valoroase. Găseşte o nevoie şi încearcă s-o satisfaci. Odată ce ţi-ai dezvoltat abilităţile necesare şi începi să ai succes, va apărea şi pasiunea, ca un produs secundar firesc sau un efect indirect. Newport spune: „Pasiunea apare după ce munceşti din greu pentru a deveni foarte bun la ceva valoros, nu înainte. Altfel spus, ce faci pentru a-ţi cîştiga existenţa e mult mai puţin important decît felul în care o faci"[35].

Perspectiva lui Newport asupra pasiunii se îmbină perfect cu rezultatele studiilor despre motivaţie. Precum pasiunea, motivaţia nu trebuie descoperită, ci creată prin acţiuni intenţionate.

Atît pasiunea, cît şi motivaţia reprezintă efecte, nu cauze. După cum a spus doctorul Jerome Bruner, psiholog la Harvard: „Este mai probabil ca acţiunea să determine emoţia, şi nu invers"[36]. După cum am spus anterior, la fel stau lucrurile şi în ce priveşte încrederea în sine. încrederea nu e ceva primordial; ea reprezintă un produs secundar al acţiunilor în care alegem să ne implicăm pentru a atinge un scop.

A dori să simţim pasiune înainte de a acţiona este ca şi cum am vrea să fim plătiţi înainte de a începe să muncim. Este ca o schemă de îmbogăţire rapidă şi denotă o atitudine pasivă. Este ca şi cum ai vrea să ai o personalitate pe deplin dezvoltată fără a face nici un efort, fără a-ţi folosi creativitatea, fără a acţiona, fără a-ţi asuma riscuri sau a te schimba în vreun fel. E asemenea dorinţei unui copil bogat şi răsfăţat de a primi totul pe tavă.

Pasiunea este premiul, dar pentru a-l obţine trebuie să munceşti.

La fel e şi cu personalitatea. Nu o descoperim, ci mai degrabă o creăm prin acţiunile şi comportamentele noastre. Ideea că personalitatea trebuie descoperită provine din acelaşi raţionament eronat care spune că este înnăscută şi bazată pe trecut.

Nu este aşa.

Personalitatea – la fel ca pasiunea, inspiraţia, motivaţia şi încrederea – constituie un produs secundar al deciziilor pe care le luăm în viaţă. Ideea de a o privi drept forţa care stă în spatele deciziilor pe care le luăm în viaţă – cum ar fi să alegem o carieră despre care credem că se potriveşte cu personalitatea noastră actuală – e restrictivă şi ineficientă.

Crezi că Gandhi, Maica Tereza sau orice altă persoană care a avut un impact uriaş asupra omenirii a luat decizii pe baza personalităţii sale? Sau a decis în funcţie de ceva mult mai important, iar angajamentul său faţă de decizia luată i-a permis să devină cine a devenit?

Scopul este mai important decît personalitatea. În lipsa unui simţ profund al scopului, ne vom crea o personalitate bazată pe evitarea suferinţei şi urmărirea plăcerii, ceea ce constituie un mod de funcţionare primitiv. De altfel, acesta este modul în care văd personalitatea majoritatea oamenilor. Însă atunci cînd eşti condus
de un scop, vei fi extrem de flexibil şi vei lua decizii fără a ţine cont de suferinţă şi de plăcere, pentru a crea şi a deveni ceea ce vrei.

În plus, dacă îţi urmăreşti scopul cu toată seriozitatea, personalitatea ta se va schimba. Scopul tău nu e un lucru pe care-l descoperi, ci un lucru pe care-l alegi pînă la urmă pentru tine. Încetează să-l mai cauţi şi fă alegerea dorită, permite acestei alegeri să te transforme.

Deciziile şi scopurile nu trebuie să fie un produs secundar al personalităţii noastre, ci personalitatea trebuie să devină produsul secundar al deciziilor şi scopurilor noastre.

Cînd luăm decizii pozitive în mod proactiv şi intenţionat, cînd ne formăm abilităţi şi căutăm noi experienţe, personalitatea noastră se dezvoltă şi se schimbă în moduri semnificative. Se va adapta şi se va ridica la nivelul scopurilor şi deciziilor noastre, nu cum se întîmplă de obicei, cînd ne reducem deciziile şi scopurile la nivelul personalităţii noastre actuale.

Cînd încercăm să ne „descoperim” personalitatea, devenim pasivi, evităm conversaţiile dificile, consumăm excesiv pentru a ne distrage atenţia şi ne găsim scuze pentru modul de viaţă curent. Ne punem în poziţia unor simpli pasageri, deşi putem şi trebuie să ne aflăm la cîrmă. Putem fi creatorii propriei vieţi.

O altă problemă legată de ideea că personalitatea trebuie descoperită este că duce la un mod de gîndire foarte egocentric. Ne considerăm „buricul pămîntului”. Să luăm, de exemplu, problemele de pe piaţa muncii legate de aşa-numiţii „mileniali” sau „generaţia Y”. În mod îndreptăţit sau nu, milenialii sînt percepuţi drept leneşi şi pretenţioşi, fiindcă nu sînt dispuşi să facă lucruri de care nu sînt pasionaţi. Aceştia cad în capcană, crezînd că pasiunea este ceva ce ar trebui să apară dintr-odată, instinctiv, şi nu printr-
un proces ce presupune să acumulezi cunoştinţe, să-ţi dezvolţi abilităţi şi să-ţi aduci propria contribuţie.

Intr-un interviu pentru Inside Quest—, autorul şi expertul în leadership Simon Sinek a explicat că reprezentanţii acestei generaţii nu sînt niciodată mulţumiţi de munca lor, parţial fiindcă au fost făcuţi să creadă că au dreptul la orice îşi doresc, nu prin propriile merite, ci pur şi simplu pentru că vor lucrul respectiv. Li sau dat trofee pe care nu le-au cîştigat. Au crescut într-o lume a tehnologiei şi a recompenselor imediate. Dinamica puterii din şcoli şi facultăţi s-a schimbat într-o asemenea măsură, încît s-a ajuns ca părinţii să se certe cu profesorii din cauza notelor primite de copiii lor şi să insiste ca profesorii să le dea note mai bune.

A fi premiat cînd eşti pe ultimul loc şi a nu lua notele pe care le meriţi îţi poate afecta încrederea în sine pe termen lung. Sinek şi alţii afirmă că milenialii n-au fost învăţaţi să cîştige lucrurile pe care le vor de la viaţă, ci se aşteaptă să le primească fără efort. Avînd în vedere nivelul scăzut al stimei de sine şi dorinţa de satisfacţie instantanee, e clar de ce sînt atît de atrăgătoare testele de personalitate. Ele ne oferă un răspuns rapid şi uşor, fără vreun efort de gîndire sau vreo responsabilitate din partea noastră.

Testele de personalitate sînt un fel de fast-food pentru suflet. Ele ne fac să credem că ne putem descoperi eul adevărat într-o clipită. Precum sugestia Katharinei Briggs conform căreia trebuie să ne adaptăm la comportamentele altora, testele de personalitate ne permit să găsim justificări pentru ceea ce sîntem şi ceea ce facem.

N-ai nici o justificare. Personalitatea ta nu este un lucru pe care-l descoperi.

În loc să aştepţi ca viaţa să vină la tine sau ca părinţii ori cei dragi să sară în ajutorul tău, de ce nu ţi-ai asuma responsabilitatea pentru propria viaţă? De ce n-ai învăţa cum să iei decizii şi să
cîrmuieşti corabia vieţii tale? De ce să te limitezi în funcţie de cel care eşti în prezent? De ce să eviţi eşecurile şi lipsurile cauzate de o identitate fragilă? De ce n-ai dobîndi măreţia ca rezultat al propriilor alegeri şi prin propriile eforturi?

Conform lui Cal Newport, ideea de a ne descoperi pasiunea se bazează pe egocentrism. Oamenii vor să găsească o profesie de care sînt pasionaţi deoarece au fost învăţaţi să creadă că munca lor are legătură numai cu ei. Persoanele care se bucură de cel mai mare succes ştiu că munca presupune să-i ajuţi pe alţii şi să creezi valoare pentru ei. După cum spune Newport: „Dacă vrei să-ţi placă într-adevăr ceea ce faci, renunţă la ideea de pasiune («ce-mi poate oferi lumea?») şi adoptă mentalitatea artizanului («ce pot oferi eu lumii?»)”.

Încercarea de a „ne descoperi” pe noi înşine mai are un neajuns: ne face să fim extrem de inflexibili în situaţii care ni se par dificile, complexe sau care depăşesc abilităţile noastre „înnăscute”.

În loc să ne adaptăm la situaţii dificile, ne aplicăm cu indolenţă etichete, precum „introvertit”, pentru a ne justifica lipsa de disponibilitate, deschidere şi angajament în diferite scenarii. Drept urmare, ne coborîm la nivelul etichetelor noastre în loc să ne ridicăm la nivelul angajamentului nostru. În schimb, evităm conflictele, dificultăţile şi noutatea, blocîndu-ne într-o perspectivă îngustă despre noi înşine. Încetăm să mai progresăm. Facem doar ce ne aduce recompense sau rezultate imediate.

Convingerea că trebuie să ne descoperim personalitatea este o *mentalitate rigidă,* ce ne opreşte să profităm de oportunităţile care ne vor transforma ca persoane şi să le creăm.

În 2015, în primul meu an de doctorat, împreună cu soţia mea, Lauren, am luat în plasament trei copii. Deşi nu mai crescuserăm
copii pînă atunci şi nici nu prea studiaserăm în ce constă educaţia copiilor, ne-am trezit dintr-odată cu trei copii – plus povara ataşamentului şi a altor nevoi emoţionale.

În primul an petrecut în aceste condiţii, m-am confruntat tot timpul cu dificultăţi ce păreau a depăşi cu mult nivelul problemelor pe care eram capabil să le gestionez cu ajutorul „abilităţilor naturale”. Niciodată nu m-am simţit atît de copleşit sau de dărîmat. În plus, în cursul acelui prim an, n-am simţit aproape deloc pasiune sau entuziasm faţă de meseria de părinte. De fapt, adesea evitam să stau acasă fiindcă era nespus de greu şi de dureros. Educaţia copiilor a fost şi continuă să fie cel mai dificil lucru pe care l-am făcut vreodată, iar mulţi părinţi vor fi de acord cu mine. Îmi dă impresia că mă uit cu lupa la punctele mele slabe.

Deseori sînt dezamăgit de reacţiile mele sau de lipsa mea de răbdare, compasiune şi empatie faţă de copii. Dar sînt şi momente în care mă surprind pe mine însumi, fie prin ce sînt dispus să fac pentru copiii mei, fie prin iubirea pe care o simt pentru ei.

A fi părinte nu e nici pe departe uşor sau „natural”. E un lucru care se învaţă. Dar a fost şi continuă să fie pentru mine o *experienţă transformatoare,* care m-a schimbat – şi mi-a schimbat întreaga viaţă – în bine. În plus, devin din ce în ce mai pasionat şi mai interesat de meseria de părinte; este un lucru pe care vreau să-l fac şi la care vreau să devin tot mai bun zi de zi. Ştiu că pot să fiu un părinte extraordinar.

Deseori, progresăm cel mai mult atunci cînd valorificăm ocazii sau ne asumăm responsabilităţi aflate deasupra nivelului nostru de abilităţi şi experienţă (sau care ni se par „nenaturale”). Dacă aştepţi să găseşti ceva pentru care vei simţi o pasiune imediată sau intuitivă, vei scăpa printre degete majoritatea oportunităţilor extraordinare de a evolua şi de a avea succes. Vei pierde
nenumărate ocazii de a deveni mai mult decît eşti în prezent. Nu vei înţelege că personalitatea ta, la fel ca pasiunea, este un lucru pe care-l creezi prin propriile eforturi.

A aştepta o ocazie nemaipomenită de a te alinia cu personalitatea ta înnăscută este ca şi cum ai spune: „Există o sumedenie de oportunităţi de a progresa. Dar eu o voi aştepta pe aceea care se potriveşte la perfecţie cu experienţa mea limitată şi perspectiva mea îngustă din prezent”.

„Problema descoperirii” se manifestă şi în relaţii. Atunci cînd credem în existenţa unei personalităţi fixe şi înnăscute, pierdem foarte mult timp căutînd persoana „ideală” cu care să avem o relaţie şi să ne căsătorim. Multe persoane nu se angajează niciodată în relaţii pe termen lung din cauza acestei concepţii fundamental greşite despre oameni. Ele cred că, atunci cînd vor găsi persoana „potrivită”, totul se va aranja de la sine.

Asta înseamnă ignoranţă. A crea o căsnicie sau un parteneriat de succes e la fel de dificil – şi la fel de satisfăcător – ca a creşte un copil.

Nu vei „găsi” niciodată sufletul-pereche ideal, tot aşa cum nu te vei „găsi” niciodată. Motivul pentru care oamenii vor să găsească persoana ideală, tot aşa cum vor să găsească locul de muncă ideal, este că au o perspectivă egoistă. Scopul final constă doar în satisfacerea propriilor dorinţe şi în fericirea personală; însă fericirea ar trebui să constituie produsul secundar a ceva mult mai măreţ. Clayton Christensen, profesor de afaceri la Harvard, spune următorul lucru: „Calea către fericire înseamnă să găseşti pe cineva pe care vrei să-l faci fericit, pentru fericirea căruia merită să te dedici”[37].

Pont: *nu te căsători cu cineva de dragul personalităţii sale.* De ce? Deoarece personalitatea se va schimba cu timpul. Fireşte, e
important să existe o conexiune între voi. Dar persoana de care te îndrăgosteşti nu va mai fi aceeaşi peste 2, 5, 10 sau 20 de ani. Pe măsură ce contextul şi complexitatea relaţiei evoluează – locuri de muncă, bani, mutarea în alte locuri, copii, călătorii, îmbătrînire, tragedii, reuşite, noi informaţii, noi experienţe, schimbări culturale, schimbări la nivelul identităţii –, personalitatea fiecăruia dintre parteneri se va schimba.

În plus, cu timpul, chiar şi cea mai fascinantă şi mai atrăgătoare personalitate îşi pierde din farmec. În loc să te căsătoreşti cu o persoană pentru cine este ea în prezent, e nevoie de mult mai multă înţelepciune şi discernămînt pentru a te căsători cu cineva pentru cine va deveni – pentru eul său viitor – şi pentru modul în care îţi va permite să devii cine doreşti. Căsătoria cu persoana respectivă îţi va permite oare să fii şi să faci tot ceea ce vrei cu adevărat? Dar lui sau ei îi va permite să fie tot ceea ce vrea cu adevărat? Cine şi ce aţi putea deveni amîndoi dacă aţi fi parteneri?

Căsătoriţi-vă pentru un scop comun, nu de dragul personalităţii. Acest scop vă va transforma, cu timpul, pe amîndoi.

A dezvolta o relaţie puternică nu înseamnă „a găsi partenerul ideal”, ci *a crea în colaborare*

şi a deveni împreună cu celălalt alţi oameni, prin intermediul relaţiei. Ambii parteneri trebuie să se adapteze şi să se schimbe, devenind un întreg mai unit, care transcende suma părţilor. Dacă una sau nici una dintre părţi nu se schimbă pentru relaţie şi prin intermediul relaţiei, aceasta va fi dezechilibrată şi, cel mai probabil, va eşua. Relaţiile de înaltă calitate sînt transformatoare, nu tranzacţionale. Deseori, transformarea este imprevizibilă şi neaşteptată, întrucît colaborarea este un act creativ.

Ce scop creezi pentru tine?

Cum ar fi dacă n-ai mai încerca să te descoperi, devenind în schimb mai creativ şi mai înclinat spre colaborare?

Cum s-ar dezvolta şi s-ar schimba personalitatea ta dacă ai lucra asupra ei, cizelînd-o şi modelînd-o aşa cum doreşti?

Cine ai fi dacă te-ai putea crea?

(Pont: Da, poţi)

Al cincilea mit: personalitatea este eul nostru adevărat şi „autentic”

Ultimul mit este acela că personalitatea reprezintă eul nostru „autentic”, căruia trebuie să-i fim „fideli”. Acest mit conduce la o perspectivă extrem de îngustă şi de rigidă asupra propriei noastre persoane.

De exemplu, mulţi adolescenţi americani devin din ce în ce mai inflexibili. Mulţi elevi din SUA solicită ca prezentările orale să nu mai fie obligatorii, afirmînd că au probleme de anxietate din cauza cărora se simt „inconfortabil” cînd susţin o prezentare în faţa unei audienţe. Ei cred că n-ar trebui să li se ceară să facă un lucru care li se pare atît de nenatural.

Într-un articol publicat în *The Atlantic,* intitulat „Adolescenţii protestează împotriva susţinerii de prezentări la ore”, un adolescent de 15 ani a postat pe Twitter următorul mesaj, care a fost distribuit de peste 130.000 de ori şi a primit aproape o jumătate de milion de aprecieri: „Nu-i mai obligaţi pe elevi să ţină prezentări în faţa clasei şi daţi-le posibilitatea să refuze”[38]. Un alt adolescent a postat mesajul: „Profesori, vă rog să nu-i mai obligaţi pe elevi să susţină prezentări în faţa clasei şi să ridice mîna pentru a lua o notă bună. Anxietatea este ceva real”. Ula, o elevă de 14 ani, în clasa a opta, a spus: „Nimeni nu ar trebui să fie forţat să facă lucruri care îi provoacă disconfort. Deşi faptul de a vorbi în faţa clasei ar trebui să ne dea mai multă încredere în noi şi face parte din programa şcolară, cred că dacă un elev este într-adevăr agitat şi neliniştit din această cauză, ar trebui să faceţi ceva pentru ca procedeul să fie mai puţin stresant. Elevii n-ar trebui să se teamă de şcoală”.

Interesant este că mulţi profesori sînt de acord cu aceşti elevi şi caută să le ofere alte feluri de experienţe educaţionale, mai puţin riscante pe plan emoţional şi social, mai confortabile. În loc să-i ajute pe elevi să devină maturi şi încrezători, aceşti profesori cedează solicitărilor lor, ceea ce, în esenţă, validează mentalitatea rigidă a adolescenţilor şi lipsa lor de flexibilitate psihologică.

O problemă fundamentală în ce priveşte modul tradiţional de a vedea personalitatea ca pe ceva fix şi înnăscut este că oamenii se simt îndreptăţiţi să facă doar ce li se pare uşor sau natural. Dacă un lucru e greu, dificil sau inconfortabil, ei spun: „Nu trebuie să fiu obligat să fac asta”.

E instructiv faptul că „autenticitatea” constituie o valoare extrem de preţuită în societatea modernă. Oamenii cred că au un eu „autentic” („adevărul” lor) căruia trebuie să-i fie fideli. Acest eu este perceput ca înnăscut, ca fiinţa lor „reală”. Acest mod de gîndire îi face să spună lucruri precum: „Trebuie să-mi fiu loial mie însumi. Nu trebuie să-mi neg sentimentele. Nu trebuie să mă mint. Trebuie să fiu capabil să fac ce simt că e bine pentru mine”.

Deşi bine intenţionat, acest mod de gîndire reflectă o mentalitate rigidă şi, deseori, o reacţie la o traumă sau absenţa unei relaţii sănătoase cu părinţii. Adesea, la copiii aflaţi în situaţii familiale extreme – supuşi unor reguli neobişnuit de stricte sau, dimpotrivă, lipsiţi de orice fel de reguli – apare această dorinţă de a fi independenţi, acţionînd în funcţie de emoţiile pe care le trăiesc.

Cunosc multe persoane în curs de maturizare care aleg să ducă o viaţă ce le limitează, în numele „autenticităţii” şi al „fidelităţii” faţă de ele însele. Cultura populară i-a determinat pe mulţi, cum ar fi pe eleva din clasa a opta menţionată mai sus, să definească „autenticitatea” drept „ce simt în momentul prezent”. Cînd explorez situaţia mai în profunzime şi pun întrebări, descopăr adesea că aceste persoane nu se simt bine în pielea lor şi se tem că nu pot satisface solicitările părinţilor lor.

Dorinţa de a fi „autentici” îi ţine pe oameni blocaţi în tipare nesănătoase, captivi în incertitudinile lor. Comparaţi-i pe elevii de liceu menţionaţi mai sus cu Adam Grant, profesor de afaceri la Wharton şi autor de cărţi ajunse bestselleruri *New York Times,* care a explicat cum şi-a depăşit anxietatea de a vorbi în public. Pentru a deveni cine voia să fie, a fost nevoit să renunţe la concepţiile despre eul lui „autentic”. Într-un discurs de absolvire susţinut la Universitatea de Stat din Utah, Grant a afirmat:

Dacă valoarea pe care o preţuim cel mai mult în viaţă este autenticitatea, riscăm să ne oprim din dezvoltare. Pe cînd eram student, o prietenă m-a rugat să ţin o prelegere pentru elevii ei. Mă îngrozea vorbitul în public, dar voiam să fiu de ajutor, aşa că am fost de acord. M-am gîndit că ar fi o ocazie bună de a învăţa ceva, aşa că după ora respectivă am distribuit formulare de feedback în care întrebam ce îmbunătăţiri aş putea face. A fost foarte dur. Un elev a scris că eram atît de agitat, încît i-am făcut pe toţi să tremure pe scaunele lor. Eul meu autentic nu era pasionat de vorbitul în public. Dar am început să mă ofer voluntar să susţin şi alte asemenea prelegeri, ştiind că era
singura cale de a mă perfecţiona. Nu-mi eram fidel mie însumi, ci eram fidel persoanei care voiam să devin[39].

În zilele noastre, „autenticitatea” reprezintă de obicei un alt mod de a spune: „Am o mentalitate fixă. Sînt într-un anumit fel şi n-ar trebui să fac decît ceea ce mi se pare uşor şi natural. Trebuie să fac doar ce îmi permite să mă simt bine acum”.

Eul tău autentic nu este cel care eşti în prezent şi în nici un caz nu este cel care erai pe vremuri. Eul tău autentic reprezintă convingerile tale cele mai profunde şi cine aspiri să fii. În plus, eul tău autentic se va schimba. A fi autentic înseamnă a fi onest, iar a fi onest înseamnă a înfrunta adevărul, nu a-ţi justifica limitările fiindcă nu vrei să te simţi inconfortabil purtînd discuţii dificile.

Cine vrei cu adevărat să devii?
Ce s-ar întîmpla dacă, în loc să încerci să fii „autentic”, te-ai confrunta cu motivele reale pentru care te autolimitezi?
Ce s-ar întîmpla dacă ai purta discuţii dificile cu persoanele importante din viaţa ta?
Ce s-ar întîmpla dacă ai fi „fidel” viitorului tău eu, nu temerilor tale actuale?

Concluzie

Personalitatea noastră nu este ceva ce poate fi definit cu ajutorul unui simplu test de personalitate. Personalitatea nu este înnăscută şi imuabilă. Ea nu se identifică cu trecutul nostru şi cu siguranţă nu
este eul nostru „real” şi „autentic”. Nu este ceva ce trebuie să descoperim ca să ne permitem, în sfîrşit, să trăim.

Deşi foarte răspîndite, aceste idei constituie nişte mituri distructive, care ne limitează potenţialul şi libertatea individuală. Dacă ai căzut victimă vreunuia dintre aceste mituri culturale, te invit să renunţi la el sau cel puţin să-i pui la îndoială validitatea şi impactul asupra vieţii şi a viitorului tău.

Cînd te uiţi la tine sau la altcineva, nu vezi doar un „tip” fix de personalitate. Vezi o identitate, o poveste, o istorie întreagă, anumite aşteptări, o cultură şi multe altele. Oamenii sînt dinamici. Ar trebui să dăm dovadă de mai multă empatie şi înţelegere în loc să judecăm şi să ne formăm păreri superficiale.

După cum vei descoperi în curînd, personalitatea este un lucru pe care-l poţi alege şi crea singur. Personalitatea este dinamică şi maleabilă. Cînd înţelegi cum funcţionează şi ce pîrghii o pun în mişcare, devii regizorul viitoarei tale identităţi. Ai posibilitatea să progresezi spectaculos şi să obţii succese uimitoare. Vei fi capabil să înveţi mai multe, vei deveni mai flexibil şi mai adaptabil. Trecutul şi viitorul tău se pot transforma într-o poveste modelată şi definită de tine.

Restul acestei cărţi îţi va arăta cum să procedezi.

* *Introverted, Intuitive, Thinking and Judging* (n.tr.).
** *Extraverted, Intuitive, Thinking and Judging* (n.tr.). *** Emisiune TV despre oameni de succes (n.tr.).

Capitolul 2

Adevărul despre personalitate

Viziunea ta despre unde vrei să ajungi sau cine vrei să fii este bunul tău cel mai de preţ. Dacă n-ai o ţintă, e greu să o atingi.[1]

Paul Arden

După 14 ani petrecuţi în închisoare, Andre Norman s-a dus la Harvard şi şi-a dedicat viaţa ajutorării celorlalţi. Deşi a trecut printr- o transformare incredibilă şi neaşteptată, motivul pentru care a fost închis s-ar putea să fie şi mai surprinzător.

Andre a ajuns la închisoare fiindcă la 14 ani a renunţat să mai cînte la trompetă.

Privind în urmă, Andre şi-a dat seama că momentul în care a încetat să cînte la trompetă a devenit un punct de cotitură în viaţa sa, care în cele din urmă l-a determinat să renunţe la toate celelalte lucruri ce contau pentru el. Chiar şi la el însuşi.

„Nu oamenii răi ajung la închisoare, ci cei care se dau bătuţi”, le-a spus Andre copiilor mei în camera noastră de zi.

Andre a crescut într-un ghetou din Boston. Era înconjurat de alţi copii cu probleme, într-un mediu dăunător, avînd practic zero şanse
de a scăpa de acolo. Dar, datorită providenţei sau norocului, o profesoară a lui din clasa a şasea, doamna Ellis, a văzut în el potenţial. I-a fost profesoară de muzică din clasa a şasea pînă în clasa a opta.

Ea l-a ajutat să înceapă să cînte la trompetă, arătînd totodată faţă de el iubire şi un interes sincer, de care Andre nu avusese parte pînă atunci. El n-a vrut s-o dezamăgească. La celelalte ore nu făcea mare lucru, dar la orele doamnei Ellis era mereu prezent şi implicat. În decurs de cîţiva ani, avînd-o pe doamna Ellis alături, Andre a început să-şi dezvolte talentul de a cînta la trompetă.

Cîntatul la trompetă era singurul lucru din viaţa lui care-i oferea un mod sănătos şi creativ de a-şi folosi energia. Îi oferea un motiv pentru a merge la şcoală. Pentru o vreme, a fost o trăsătură definitorie a identităţii sale. Era baza pe care îşi clădea speranţele pentru viitor. Îi insufla un sentiment al identităţii şi al scopului.

Cînd a sosit momentul ca Andre să meargă la liceu, doamna Ellis i-a completat documentele necesare ca să urmeze un liceu de specialitate în locul celui de cartier la care s-au dus majoritatea colegilor săi de clasă. Acest liceu avea un program excelent pentru formaţii muzicale, iar la orchestră era profesor domnul Ellis, soţul profesoarei lui Andre. Aceasta credea că soţul ei l-ar fi putut susţine pe Andre şi că orchestra ar fi putut fi pentru el în liceu un vehicul cu ajutorul căruia să ocolească nenumăratele capcane din jur pe durata anilor de şcoală.

Andre s-a contrazis cu doamna Ellis în legătură cu decizia ei. Dar în cele din urmă ea a cîştigat. El o respecta pentru că îl sprijinea, chiar şi împotriva unor profesori care îl considerau o nulitate.

În clasa a noua, Andre s-a dus la liceul de specialitate. Dar nu se poate spune că a îndeplinit dorinţele şi aşteptările doamnei Ellis.
Cînd mi-a explicat situaţia, Andre mi-a spus că pe vremea aceea avea două personalităţi. Pe de-o parte, era puştiul care iubea muzica. Pe de altă parte, era puştiul care voia să fie un „tip mişto”, nu un tocilar.

Pe ceilalţi puşti din clasă îi considera nişte tocilari. Deşi îi plăcea să cînte în orchestră, nu voia să aibă de-a face cu aceştia. Nu se prea identifica şi nici nu voia să se identifice cu ei. În schimb, s-a întovărăşit cu nişte puşti pe care el îi considera „mişto”, care întîmplător au fost şi cei ce i-au cauzat probleme.

La cîteva luni după începerea liceului, prietenii „mişto” ai lui Andre s-au săturat să-l vadă cu trompeta. „Dacă ieşi cu zece jucători de baschet, n-ar trebui să vii cu mingea de baseball”, mi-a spus Andre. „Nu vor înţelege.”

„Dacă nu scapi de prostia aia de cutie, nu mai vii cu noi”, i-au spus ei.

A fost o decizie grea, dar Andre a cedat presiunii sociale. Şi-a aruncat trompeta într-un tomberon, iar odată cu ea a renunţat şi la acea parte din el care iubea muzica. Fără trompeta lui, se percepea într-un singur fel: ca pe un „tip mişto”. Din perspectiva lui de atunci, asta însemna să copieze comportamentele juvenile şi infracţionale ale prietenilor săi. Trompeta lui, care odată reprezenta „scopul” său în viaţă, era de domeniul trecutului.

În lipsa scopului său şi a identităţii asociate cu acesta, Andre nu mai avea nici un motiv să meargă la şcoală. Aceasta nu se mai potrivea cu identitatea sau cu scopurile sale. Andre nu mai jongla cu două lumi separate. Prin urmare, şi-a asumat pe deplin comportamentul infracţional şi imaginea grupului său. Cu timpul, a început să se vadă pe sine ca pe o persoană capabilă să rănească sau să ucidă pentru a obţine ce voia. Şi a devenit o asemenea persoană.

La 18 ani, a ajuns la închisoare pentru că jefuise nişte traficanţi de droguri.

În primii şase ani, ostilitatea lui faţă de cei din jur a crescut. Închisoarea e un mediu

periculos, iar Andre s-a conformat pe deplin. A înţeles repede că în lumea bandelor de răufăcători există o ierarhie. Nivelul cuiva în această ierarhie se bazează pe numărul şi tipul actelor de violenţă comise.

„Trebuie să cucereşti mulţimea, ca în filmul *Gladiatorul',* mi-a spus el. „Gloata trebuie să fie de partea ta. Totul ţine de modul în care te prezinţi şi de personalitatea ta. Valoarea ta depinde de ultima bătălie pe care ai purtat-o."

Andre a început să avanseze în rang, devenind faimos în lumea bandelor de răufăcători din închisoare. Într-o zi, a adus cu el nişte cuţite în sala de sport a închisorii, plănuind să ucidă opt persoane anume şi apoi pe oricine nu-i era pe plac. Ştia că astfel va obţine opt condamnări pe viaţă, aşa că s-a gîndit: „Ar mai merge cîteva". Scopul lui era să urce în ierarhie.

La sala de forţă, a ajuns să înjunghie mai multe persoane.

„N-a murit nimeni; au fost doar cîteva încercări de omucidere", mi-a spus el, oarecum uşurat.

În urma acestui gest a fost izolat într-o celulă pentru doi ani şi jumătate, iar pedeapsa i-a fost majorată cu zece ani. Dar, în acelaşi timp, a ajuns pe locul al treilea în ierarhie. Acesta fusese scopul lui, aşa că anii suplimentari de detenţie şi izolarea erau însemne de onoare, simboluri ale statutului său mai înalt şi ale faimei sale sporite. O solidificare a identităţii pe care şi-o crea.

Scopul lui i-a modelat identitatea, identitatea i-a modelat acţiunile, iar acţiunile au hotărît cine era atunci şi cine era pe cale să devină. Aşa se dezvoltă personalitatea.

Într-o zi, spre sfîrşitul perioadei de izolare, Andre se afla pe terenul de activităţi sportive, la ora zilnică de „recreere". În acest timp, un prieten i-a spus că nişte membri ai bandei lui fuseseră înjunghiaţi într-o altă închisoare, în cursul unei revolte ce avusese loc în seara precedentă. Această veste l-a înfuriat pe Andre, care a început numaidecît să conceapă un plan de a-i ucide pe cei din blocul său de detenţie care aveau legătură cu revolta respectivă. „Nişte albi mi-au înjunghiat prietenii", şi-a spus el, „aşa că îi voi ucide pe toţi albii din blocul de detenţie în care sînt izolat".

Andre gîndea doar în alb şi negru, la propriu şi la figurat. Întrucît nişte albi îi înjunghiaseră prietenii, s-a gîndit că „oamenii albi" erau de vină şi trebuiau pedepsiţi. „Dacă nişte mexicani mi-ar fi înjunghiat prietenii, aş fi încercat să-i ucid pe toţi mexicanii", mi-a spus el. Gîndirea în alb şi negru a lui Andre reflectă perspectivele tradiţionale asupra personalităţii. Îi vedem pe oameni ca pe nişte tipuri. Îi împărţim în categorii. Ignorăm nuanţele şi contextul. Ne confirmăm prejudecăţile. În mod intenţionat şi subconştient, ignorăm ceea ce nu vrem să vedem.

În secţia de izolare a lui Andre erau şapte tipi albi. Toţi aveau anumite „grade" în ierarhia bandei. Dacă i-ar fi ucis, Andre ar fi ajuns cu siguranţă pe primul loc. Asta era şansa lui. În sfîrşit, era pe punctul să-şi atingă scopurile şi să-şi realizeze viziunea.

„Cînd tipul ăsta termină ce are de spus, mă duc să-i ucid pe indivizii ăia. Şi atunci voi fi pe primul loc", şi-a spus Andre în timp ce-l asculta pe prietenul său povestind despre revoltă.

Dar înainte ca acesta să termine de vorbit, s-a întîmplat ceva neaşteptat. Andre a înţeles dintr-odată, la un nivel spiritual, care avea să fie rezultatul final al acţiunilor şi scopurilor sale. Singurul mod în care îşi poate explica asta este că a primit o revelaţie de la Dumnezeu. A fost ceva extrem de profund.

Dumnezeu mi-a oferit în ziua aceea un moment ca în *Vrăjitorul din Oz.* La sfîrşitul filmului *Vrăjitorul din Oz,* Dorothy îşi dă seama că nu există nici un Vrăjitor din Oz. Totul e o iluzie. Înaintea acelui moment, am crezut că aveam să devin regele lumii. Apoi mi-am dat seama că aveam să devin regele pustiului. Drumul acela nu ducea nicăieri.

Prietenul lui a observat că Andre nu-l mai asculta. „Hei! Ce-i cu tine, omule? Mă asculţi?"

Andre era total absorbit de gînduri. Îi devenise clar că încercarea de a deveni omul numărul unu din bandă în închisoare era ca şi cum l-ar fi urmărit pe Vrăjitorul din Oz. Făcea asta deja de şase ani. Iar cînd urma să ajungă la capăt, nu avea să găsească nimic. Era o farsă. Un drum către nicăieri.

Nenumărate frînturi din viaţa şi identitatea sa îi treceau prin faţa ochilor. La nivel emoţional şi spiritual, ajunsese, în sfîrşit, să se îndoiască de temeiul scopurilor sale din acel moment. Se gîndea la rezultatul final şi se întreba dacă acel rezultat – viitorul lui eu şi tot ce presupunea acest lucru – merita să investească în el şi să-l obţină.

Acel moment, în care Andre şi-a pus în mod sincer întrebări în legătură cu sine şi cu scopurile sale, este esenţial pentru a deveni o fiinţă umană conştientă. Este o experienţă pe

care trebuie s-o ai şi tu. Gîndeşte-te puţin la propriile scopuri şi ambiţii.

Ce încerci de fapt să realizezi în viaţă?

Care este scopul ultim a ceea ce faci?

De ce ai ales *acest lucru?*

Merită să faci ceea ce faci?

Te afli cumva pe un drum care nu duce nicăieri?

Şi, chiar dacă mergi „undeva”, nu cumva ţinteşti prea jos?

Doctorul Stephen Covey a spus odată: „Dacă scara nu se sprijină de peretele potrivit, cu fiecare pas vom ajunge mai repede acolo unde nu vrem”. Dacă urmăreşti un scop greşit, nu poţi să dobîndeşti încrederea pe care o cauţi şi să descătuşezi puterea pe care ştii că o ai în tine.

Ce se află la capătul drumului tău?

Încotro se îndreaptă viaţa ta în momentul de faţă?

De ce perete se sprijină scara ta şi unde te vei afla cînd vei ajunge „în vîrf”?

Andre n-a înjunghiat pe nimeni în ziua aceea. S-a întors în celula lui, s-a aşezat pe pat şi s-a gîndit: „Dacă nu voi deveni regele pustiului, atunci ce *am să fac?”.*

Trebuia să-şi regîndească întreaga viaţă. În ultimii cîţiva ani, planul lui fusese să fie regele. Acum, să fie „regele” nu mai însemna nimic. Avea nevoie de un nou ţel.

La început, a decis că voia să iasă din închisoare. Nu mai voia să stea acolo. Dar apoi s-a gîndit că asta nu era suficient. 75% dintre cei care ies din închisoare se întorc acolo. Lecţiile sînt repetate pînă cînd sînt învăţate. În loc „să fie liber”, Andre şi-a propus „să aibă succes”.

„De unde provin oamenii de succes?”, s-a întrebat el. „De la facultate. Dacă voi merge şi eu la facultate, voi avea succes”, s-a gîndit.

Întrucît crescuse în Boston, auzise de o singură facultate, Harvard. Stînd în celula lui, regîndindu-şi viaţa şi viitorul după acel moment revelator, a decis că avea să meargă la Harvard.

Harvard a devenit noua „trompetă” a lui Andre.

Era o aspiraţie şi un scop pe care merita să le urmărească. La fel cum se întîmplase cu cîntatul la trompetă, îşi putea construi o nouă identitate legată de Harvard – o identitate în funcţie de care îşi putea alege comportamentul, prietenii şi acţiunile. Şi-a propus să atingă acel scop. A devenit raţiunea lui de a fi. I-a oferit ceva util şi constructiv la care să se gîndească, pentru care să muncească şi pe baza căruia să-şi clădească o nouă viaţă.

Acel scop unic, noua lui menire, i-a oferit lui Andre o cale de a ieşi din închisoare şi de a deveni o nouă versiune a lui. În esenţă, ia creat o nouă personalitate.

Andre a ieşit din închisoare opt ani mai tîrziu. Iar în acest timp n-a stat degeaba. Tot ceea ce făcea era trecut prin filtrul noului său ţel şi alimentat de acesta. Cînd *motivaţia* e suficient de puternică, poţi depăşi orice obstacole. Andre a învăţat singur să citească şi să scrie, a învăţat dreptul şi cum să-şi gestioneze furia. Un rabin ortodox i-a devenit mentor, ajutîndu-l să înţeleagă ce se întîmplase cu el. A înţeles ce înseamnă iertarea, responsabilitatea, răspunderea şi punerea în slujba celorlalţi.

„Rabinul m-a învăţat să fiu om”, mi-a spus Andre.

Noul lui scop i-a oferit o nouă perspectivă, care i-a permis să se vadă altfel pe sine şi mediul său. A încetat să mai observe toate forţele negative din jurul lui şi a început să se focalizeze pe ocaziile de a progresa către scopul său.

După eliberare, Andre a devenit un exemplu pentru cei care ies din închisoare şi îşi schimbă viaţa. A ajuns celebru. A susţinut discursuri în lumea întreagă, chiar şi la instituţii de învăţămînt prestigioase precum MIT şi Harvard.

A devenit fellow la Harvard în 2015, la 16 ani după ce ieşise din închisoare. Are propriul birou la universitate. A primit finanţări
pentru o serie de proiecte menite să reducă revoltele şi infracţiunile din SUA. În prezent, Andre este un vorbitor public de renume internaţional. A ajutat mii de oameni să-şi depăşească dependenţele şi să-şi schimbe viaţa în bine.

Povestea lui Andre ilustrează *adevărul despre personalitate.* Personalitatea lui a fost modelată de scopul său. Mai întîi cîntatul la trompetă, apoi faptul de a fi „rege”, apoi Universitatea Harvard. Fiecare scop a modelat un alt Andre.

Personalitatea este un efect, nu o cauză. Cauzele principale care ne modelează personalitatea sînt scopurile noastre, precum şi identitatea şi comportamentul ce izvorăsc din

acele scopuri. În majoritatea cazurilor, personalitatea noastră este o reacţie la evenimentele din viaţă, la împrejurări şi la presiunile sociale. Nu o construim în mod intenţionat. Nu ne îndoim de ea. Nu o alegem.

Cînd ştii încotro te îndrepţi, poţi deveni cine vrei să fii. Poţi renunţa la drumul către nicăieri. Poţi renunţa la cine ai fost. Trecutul tău nu trebuie să fie elementul predictiv suprem cu privire la cine eşti în prezent. Comportamentul tău nu trebuie să reflecte cine ai fost pînă acum. Te poţi schimba. Şi încă într-un mod radical.

Haide să detaliem puţin.

Scopurile ne modelează identitatea

Fie că sîntem conştienţi de asta sau nu, tot ceea ce facem are un scop sau un obiectiv, iar aceste scopuri ne modelează identitatea. Cînd Andre şi-a aruncat trompeta, faptul de a continua să cînte în formaţie şi de a deveni muzician a încetat să mai fie scopul lui. Drept urmare, s-a detaşat de acest aspect al identităţii sale. Scopul
lui a devenit acela de a se integra în grupul lui de prieteni, ceea ce i-a modelat identitatea, acţiunile şi circumstanţele. În timp, aceste aspecte i-au modelat personalitatea şi viitorul.

Scopurile noastre, şi nu un set predeterminat de trăsături fixe, sînt cele care ne modelează identitatea. În timp, repetînd acelaşi comportament, identitatea devine personalitatea noastră.

Un concept străvechi din filozofie, numit *teleolog'ie* (de la cuvîntul grecesc *telos,* care înseamnă „scop final”), ne poate ajuta să înţelegem cum funcţionează acest lucru. Orice comportament uman *este călăuzit de scopul sau obiectivul său şi depinde de acesta.* Însă scopurile noastre nu sînt neapărat definite clar sau explicit. O „sesiune” scurtă de YouTube pentru a te deconecta cîteva minute are un scop, chiar dacă este doar de a te relaxa. Plata facturilor, întîlnirile cu prietenii, practicarea unui hobby sau a unei activităţi care ne interesează – toate acestea sînt conduse de un scop, chiar şi comportamentele noastre cele mai altruiste şi neproductive. Atunci cînd amînăm să facem ceva sau ne distragem atenţia de la ce avem de făcut avem un scop, chiar dacă acesta este să ne anesteziem pentru o vreme.

Orice comportament are un motiv. Pentru a deveni o fiinţă umană conştientă, este esenţial să înţelegem de ce adoptăm un anumit comportament. Atunci cînd observăm că orice lucru pe care-l facem este orientat către un scop, putem evalua calitatea procesului nostru decizional.

De ce te implici într-un anumit comportament?

Care este scopul, motivul sau finalitatea sa?

Care este obiectivul?

Ce legătură există între acest „obiectiv” şi ceea ce vrei să faci în ultimă instanţă?

Orice comportament este orientat, în esenta, catre un rezultat. Rezultatul poate fi de natura spirituala, economica, sociala, emoţionala sau poate consta în rezolvarea unei urgente.

Daca l-ai întreba pe Andre de ce îi placea sa cînte la trompeta, s-ar putea sa îţi spuna ca era distractiv sau ca îi placea de profesoara lui, doamna Ellis. Daca l-ai întreba de ce voia sa se integreze în grupul puştilor „mişto”, probabil ca singura explicaţie pe care ţi-ar da-o ar fi ca aceştia i se pareau „mişto” şi ca voia sa fie ca ei. Andre nu-şi prea analiza scopurile şi efectele acestora asupra comportamentului sau. Nu prea-i era clar unde aveau sa-l poarte dorinţele sau interesele lui.

Dupa cum a spus Socrate: „O viaţa necercetata nu merita traita”[2].

Chiar în acest moment ne vom opri puţin pentru a-ţi analiza viaţa. Pentru început, vom examina ce ai facut în ultimele douazeci şi patru de ore, pentru a te ajuta sa înţelegi ca *tot* ce faci este orientat catre un scop. Dupa aceea, vom explora cele trei surse fundamentale ale scopurilor noastre.

Mai întîi ia o foaie de hîrtie şi trage o linie verticala la mijloc. În stînga sus scrie „Activitate”. În dreapta sus scrie „Motiv”.

Apoi enumera toate activitaţile pe care îţi aminteşti ca le-ai efectuat în ultimele 24 de ore – sau cel puţin pe toate cele care încap pe pagina. Iata ca exemplu cîteva lucruri pe care le-am facut eu în ultimele 24 de ore şi motivele sau scopurile asociate cu ele.

ACTIVITATE MOTIV

M-am trezit la 5 ca sa

Termenul de predare al cartii scriu

Am ascultat un audiobook

Am luat masa de prînz

M-am uitat la filmuleţe pe YouTube

Am făcut exerciţii fizice
M-am dus la magazinul Publix
Am vorbit cu Draye
Am înregistrat mesaje vocale timp de o oră
Am mai scris timp de cîteva ore
I-am luat pe Logan şi Jordan de la şcoală
M-am dus la meciul de baseball al lui Kaleb
Ca să fac o pauză, să mă pun în mişcare şi să mă simt inspirat
Ca să-mi potolesc foamea şi să mă detaşez puţin de muncă
Ca să mă relaxez, dar şi ca să văd dacă a cîştigat LeBron James
Ca să-mi stimulez ritmul cardiac
Ca să-mi iau nişte suc şi să-mi refac nivelul de energie după exerciţii
Pentru a organiza o lansare pe care o planificăm
Ca să am o lansare mai bună
Se apropie termenul de predare
Ca să-mi susţin familia şi a fi alături de ea
Ca să-l susţin

Fiecare dintre aceste „motive" este probabil asociat cu nişte motive mai profunde. De pildă, deşi motivul superficial pentru a merge la sală era să-mi stimulez ritmul cardiac, dacă m-ai întreba: „De ce voiai să-ţi stimulezi ritmul cardiac?", aş răspunde: „Ca să fiu sănătos şi să am putere de concentrare". Dacă ai insista şi m-ai
întreba: „De ce vrei să fii sănătos şi să ai putere de concentrare?", ţi-aş oferi încă un motiv.

Ideea este că tot ce ai făcut ieri are un motiv. Comportamentul tău a fost călăuzit de obţinerea anumitor rezultate, pe care e posibil să nu le preţuieşti suficient. Modul în care îţi petreci timpul contează. Reflectă scopurile tale şi rezultatele pe care le urmăreşti. Dacă analizezi ce ai făcut în ultimele 24 de ore şi apoi examinezi motivele comportamentelor tale, vei descoperi care sînt scopurile tale.

De ce ai făcut tot ce ai făcut ieri?

Ce rezultate urmăreai?

Acestea sînt rezultatele pe care le doreşti cu adevărat? Sau comportamentul tău zilnic reflectă nişte scopuri care ţi-au fost impuse – de societate, de împrejurări, de o experienţă traumatică sau de orice altceva?

Vei fi capabil să îţi controlezi timpul şi pe tine însuţi doar atunci cînd vei determina cu adevărat ce îţi doreşti. Trebuie să îţi alegi scopurile în mod conştient şi apoi să le urmăreşti cu îndîrjire. Faptul de a-ţi dedica zilele unor activităţi care îţi permit să obţii ceva extraordinar de important, ceva cu adevărat valoros pentru tine constituie secretul unei vieţi fără regrete.

Dacă îţi analizezi lista de activităţi din ultimele 24 de ore, care dintre acestea sînt aliniate cu viitoarea ta persoană? În care dintre aceste activităţi viitoarea ta persoană nu se va implica? La care dintre ele poţi renunţa, cîştigînd mai mult timp şi energie pentru ceea ce vrei cu adevărat?

Cele trei surse ale tuturor scopurilor

Încrederea în sine vine din progresele pe care le facem în direcţia unor scopuri care ne depăşesc cu mult capacităţile actuale.

Dan Sullivan

Orice comportament este condus de un scop. Dar de unde vin „scopurile"? În esenţă, ele vin din trei surse:

1. Expunere
2. Dorinţă
3. Încredere

1. *Expunere.* Charlie Trotter a fost un maestru culinar american cunoscut pentru influenţa lui asupra bucătăriei rafinate moderne. Timp de ani întregi, restaurantul lui din Chicago a fost considerat cel mai sofisticat şi mai rafinat restaurant din America. Preparatele costau sute de dolari şi erau servite într-o ambianţă de înaltă clasă, elegantă. Iar Trotter invita în mod regulat grupuri de copii sărmani ca să mănînce gratis la restaurantul lui.

Speranţa lui era să le insufle acestor copii aspiraţii şi scopuri. Să le dezvăluie o lume total diferită de cea pe care erau condiţionaţi so vadă.

În esenţă, le deschidea ochii.

Trotter a primit foarte multe critici pentru faptul că le oferea copiilor defavorizaţi această experienţă deosebită. Cele mai frecvente plîngeri erau de genul „Din cauza ta, vor fi nemulţumiţi de viaţa lor” şi „Le vei le insufla aşteptări nerealiste cu privire la ce e posibil”.

Dar lui Trotter puţin îi păsa de critici, fiindcă primea regulat scrisori chiar de la copii, care-şi exprimau imensa recunoştinţă pentru experienţa şi inspiraţia pe care li le oferise. Deseori, copiii spuneau că voiau să devină maeştri culinari sau că aveau de gînd să înfiinţeze un restaurant şi mai bun decît al lui Trotter[3].

Trotter le oferea acestor copii nişte *experienţe care le transformau subconştientul.* Îi expunea unui alt mod de a trăi. Le oferea o experienţă emoţională într-un mediu mai bun, unde imaginaţia lor se putea deschide faţă de posibilităţi la care nu se gîndiseră vreodată.

Nu putem să luăm decizii şi să facem alegeri dacă nu ştim că există decizii şi alegeri. Capacitatea noastră de a face alegeri este limitată de contextul în care ne aflăm şi de informaţiile pe care le deţinem. Cînd extindem contextul, ne extindem gama posibilităţilor.

Scopurile noastre se bazează pe posibilităţile la care am fost expuşi. De pildă, acolo unde am urmat primul ciclu de studii de psihologie, se punea accent pe consiliere şi psihologie socială. Prin urmare, cînd m-am înscris la studii postuniversitare, am aplicat la cursuri de psihologia consilierii, deşi nu eram sigur că acestea erau cele mai potrivite pentru scopurile mele.

La cîteva luni după ce am fost respins de toate instituţiile de studii postuniversitare la care aplicasem, Lauren şi cu mine am plecat într-o călătorie de trei săptămîni în China. Acolo am cunoscut un om care era „lider” la Apple pentru întreaga zonă asiatică. Mi-a spus că postul lui presupunea să instruiască, să motiveze şi să ajute conducerea şi echipele de la Apple să fie mai eficiente.

În timp ce-l ascultam pe omul acela explicîndu-mi în ce consta munca lui, am avut o revelaţie: mi-am dat seama că îmi spunea exact ce voiam eu să fac.

„Cum ai ajuns să faci aşa ceva?”, l-am întrebat.

„Am ajuns la asta într-un mod destul de neobişnuit”, mi-a spus el. „De fapt, eu sînt licenţiat în drept, dar mi-am croit drum către acest post. Iar şeful meu are un master în psihologie industrială şi organizaţională.”

Interesant.

Îmi amintesc destul de vag că ni s-a vorbit despre psihologia industrială şi organizaţională timp de vreo cinci minute, la un curs de introducere în psihologie. În rest, nu auzisem nimic despre asta toată facultatea. Am căutat pe Google şi mi-am dat seama că se potrivea la perfecţie cu ce voiam să învăţ şi să fac.

Prima dată cînd am aplicat la studii postuniversitare nu ştiam mare lucru. A doua oară aveam mai multe informaţii.

Cei care au succes se expun în mod constant la lucruri noi. Călătoresc, citesc, cunosc oameni noi. Preţuiesc educaţia şi învăţarea. Caută să se lase surprinşi. Renunţă fără probleme la paradigmele actuale în favoarea altora noi, mai bune – ştiind că dacă au informaţii mai valoroase pot lua decizii mai înţelepte. Îşi pot stabili scopuri şi obiective mai bune. Pot pune motive mai bune la baza a ceea ce fac.

Cunoaşterea este esenţială pentru a ne stabili scopuri. Nu putem urmări ceva despre care nu ştim că există. Prima sursă de scopuri este expunerea. Scopul pe care-l urmăreşti în prezent se bazează pe lucrurile la care ai fost expus. Pentru a-ţi defini scopuri mai bune – şi, prin urmare, pentru a proiecta un viitor mai bun – e necesar să înveţi mai mult, să îţi schimbi perspectiva şi să fii deschis la nou. După cum a spus generalul James Mattis, al douăzeci şi şaselea secretar al Apărării din SUA: „Dacă n-ai citit sute de cărţi, eşti practic analfabet şi vei fi incompetent, întrucît
experienţele tale personale nu sînt suficient de vaste pentru a te susţine”[4].

Citeşte tot ce îţi cade în mînă. Apoi învaţă să deosebeşti cărţile cele mai bune de celelalte. Lectura biografiilor unor oameni care te inspiră reprezintă una dintre cele mai bune metode de a-ţi deschide mintea către ceea ce poţi face şi deveni. Învaţă despre condiţia umană, istorie, filozofie, psihologie, spiritualitate, economie şi altele. Astfel, te vei schimba ca persoană. Părerile tale se vor schimba. Identitatea ta se va schimba. Scopurile tale se vor schimba.

Pe lîngă lectură, trebuie să ai experienţe care te ajută să te autodepăşeşti, permiţîndu-ţi să vezi un alt fel de viitor şi să urmăreşti activ acest viitor. Uneori, e nevoie să te confrunţi cu experienţe foarte dure, care îţi demonstrează că poţi face lucruri dificile. Aşa au fost pentru

mine implicarea într-o misiune a Bisericii, obţinerea unui doctorat şi faptul de a deveni tatăl a cinci copii într-un singur an calendaristic. Am avut şi multe eşecuri, care m-au învăţat lecţia modestiei. Graţie tuturor acestor experienţe, am devenit o altă persoană. Nu evita experienţele care te modelează şi te transformă. Viitoarea ta persoană trebuie să fie mai puternică, mai înţeleaptă şi mai capabilă decît persoana ta din prezent. Acest lucru este posibil doar prin intermediul unor experienţe noi şi dificile, care te pun la încercare.

2. *Dorinţă.* Nimeni nu ar urmări sau nu ar lua parte la ceva ce nu doreşte. Statisticile arată că majoritatea oamenilor îşi urăsc locul de muncă. Cu toate acestea, au motivele lor pentru a merge la serviciu, fie ele de ordin social, financiar sau de alt gen. Prin urmare, folosesc nişte mijloace pe care nu le agreează pentru a atinge rezultatele dorite.

Te implici în anumite activităţi pentru că, în esenţă, crezi că prin intermediul lor vei obţine rezultatele dorite. Dar dacă vrei lucrul nepotrivit? Sau, altfel spus, cum ar fi dacă *ţi-ai dori altceva?*

Ce s-ar întîmpla dacă scopul tău n-ar mai fi acela de a-ţi plăti facturile? Te-ai mai duce la un loc de muncă pe care-l urăşti?

Simplul fapt că vrei ceva nu înseamnă şi că ar trebui să vrei lucrul respectiv. Dorinţele noastre nu vin din personalitatea noastră înnăscută. Ele se dezvoltă în noi, de obicei datorită experienţelor trăite, precum şi modului în care ne influenţează societatea, media şi cei din jurul nostru. Dorinţele nu sînt înnăscute. Le exersăm şi le hrănim. Ne ataşăm de ele şi ne identificăm cu ele. Nu îţi confunda dorinţele cu cine eşti tu cu „adevărat”. Dorinţele sînt doar nişte lucruri cărora le-ai dat un înţeles, dar de care te poţi detaşa sau al căror înţeles îl poţi schimba.

De exemplu, să spunem că eşti pasionat de sport încă din copilărie. E posibil să crezi că pasiunea pentru sport este un aspect al personalităţii tale înnăscute.

Nu e chiar aşa.

Da, sportul face parte din personalitatea şi identitatea ta. Însă tu eşti cel care alimentează în mod activ această latură a personalităţii tale. Ai putea să n-o mai alimentezi. Ai putea să renunţi în mod voluntar la acest aspect al identităţii tale şi, cu timpul, să nu mai fii deloc interesat de sport. Poate că nu îţi doreşti aşa ceva, dar e posibil. Ai avea nevoie de un motiv ca să nu te mai identifici cu sportul şi să perpetuezi acest aspect al tău.

Faptul că vrei ceva în prezent nu înseamnă că vei mai vrea acel lucru peste cinci ani sau chiar anul următor. Dacă te gîndeşti la ce voiai cu cinci ani în urmă, sînt şanse ca acum să nu îţi mai doreşti o bună parte din acele lucruri. Te-ai schimbat, împrejurările s-au schimbat şi, ca urmare, scopurile tale s-au schimbat.

Deseori, dorinţele noastre actuale – cum ar fi să ne sculăm cînd avem chef, să ne uităm non-stop la filme sau să stăm pînă tîrziu cu prietenii – intră în contradicţie cu obţinerea unor rezultate mai bune. Atunci cînd ştii că dorinţele pot fi exersate şi că ţi-ai exersat dorinţele pe care le ai în prezent, poţi să le pui sub semnul întrebării. De asemenea, poţi să alegi în mod proactiv dorinţe pe care merită să le ai şi apoi să le exersezi pînă cînd capătă autenticitate şi profunzime.

Te poţi antrena să vrei orice. E bine să îţi alegi în mod conştient dorinţele pentru care să te antrenezi. Dacă eul tău viitor este o versiune evoluată a ta, înseamnă că are un nivel mai ridicat de încredere, capabilitate şi libertate decît ai în prezent. Are alte scopuri, preocupări şi dorinţe decît eul tău actual.

Chiar în acest moment, nu vrei cu adevărat ce vrea eul tău viitor.

Eul tău viitor este *propria ta creaţie.*

Trebuie *să înveţi să vrei* şi să preţuieşti ceea ce nu vrei în prezent. Dacă eul tău viitor are succes, trebuie să înveţi să vrei lucrurile necesare pentru a avea succes. Dacă eul tău viitor este mai sănătos, trebuie să înveţi să vrei să fii mai sănătos. Exersarea dorinţelor este esenţială pentru a-ţi alege scopuri ce merită urmărite.

S-ar putea ca lucrurile pe care ţi le doreşti în prezent să nu merite cu adevărat să-ţi pierzi timpul cu ele. Pot vorbi pentru mine aici: e posibil ca dorinţele şi direcţiile mele actuale să nu merite urmate. Trebuie să fac o pauză şi să mă întreb ce vreau acum. Ştiu că eul meu viitor – persoana care vreau să fiu – posedă cunoştinţe, abilităţi, caracteristici, relaţii şi multe alte lucruri pe care nu le am în prezent.

Personalitatea este legată doar de preferinţele şi interesele noastre. „Introvertitul” preferă să stea într-un colţ. Dar, dacă vrea, poate învăţa să prefere să se afle într-o mulţime. Pe de altă

parte, faptul de „a fi într-o mulţime” ar trebui să fie relevant pentru scopurile lui principale. Unui „extrovertit” îi poate fi greu să stea singur într-o cameră. Dar, dacă are un scop, poate învăţa să stea singur şi să-şi liniştească mintea.

Cînd evoluezi ca persoană, îţi dezvolţi un simţ al scopului care transcende preferinţele şi interesele tale personale. Acest scop te propulsează dincolo de preferinţele tale şi, în ultimă instanţă, te transformă.

Dorinţele se exersează urmărindu-le în mod activ şi intenţionat. Aşa cum am arătat în capitolul precedent, pasiunea urmează angajamentul şi abilităţile. Poţi învăţa să devii pasionat de orice. Poţi alege în mod intenţionat obiectul pasiunii tale. După cum a spus Napoleon Hill: „Dorinţa este punctul de plecare al tuturor realizărilor, nu o speranţă, nu o aspiraţie, ci o dorinţă vie, intensă, care transcende totul”.

Dorinţa este a doua sursă a scopurilor. Dorinţele pot fi şi trebuie exersate. Viaţa noastră va deveni cu mult mai bună dacă ne alegem dorinţe ce produc rezultatele pe care le vrea eul nostru viitor.

3. *Încredere.* Nu poţi crea sau păstra scopuri pe care nu crezi că le poţi atinge. Lista anterioară cu activităţile din ultimele 24 de ore reflectă nivelul tău actual de încredere. Cîte dintre activităţile menţionate au necesitat curaj? Pe cîte dintre ele ţi-a fost uşor să le efectuezi? Cît din timpul tău ai dedicat eforturilor de a atinge nişte scopuri care îţi depăşesc capacităţile actuale?

Locul tău de muncă şi venitul tău se bazează pe nivelul tău de încredere.

Prietenii tăi se bazează pe nivelul tău de încredere.

Modul în care te îmbraci se bazează pe nivelul tău de încredere.

Încrederea reprezintă *fundamentul* imaginaţiei – de care avem nevoie pentru a întrezări şi a alege un viitor aflat dincolo de capacităţile noastre actuale şi de contextul nostru actual. Încrederea reflectă credinţa noastră în ceea ce putem face, învăţa şi realiza.

Cu cît nivelul de încredere e mai ridicat, cu atît ne vom crea un eu mai măreţ.

Problema în ce priveşte încrederea este că poate fi zdruncinată uşor. Încrederea e fragilă şi nu e constantă. Experienţele dureroase şi traumatice ne pot afecta încrederea şi imaginaţia. Fiecare dintre noi trece prin experienţe dificile care îşi pun amprenta asupra noastră, paralizîndu-ne capacitatea, speranţa şi dorinţa de a merge mai departe.

Întreg capitolul următor vorbeşte despre traume şi impactul acestora asupra personalităţii. Pentru moment, tot ce trebuie să ştii este că traumele ne distrug încrederea. Deseori, oamenii îşi propun scopuri foarte limitate din cauza traumelor nerezolvate. Din păcate, în asemenea cazuri, scopul lor devine evitarea emoţiilor dureroase.

Încrederea se clădeşte prin acte de curaj.

E nevoie de curaj pentru a înfrunta trecutul, pentru a rămîne în contact cu el pînă cînd nu mai e dureros şi pentru a-l schimba. E nevoie de curaj pentru a recunoaşte ce vrem cu adevărat de la viaţă. E nevoie de curaj pentru a încerca să atingem scopuri dificile şi pentru a da greş.

Într-o zi, în timp ce mergeam cu maşina de la birou spre casă, am văzut un om extrem de gras care alerga în şort şi fără tricou.
Corpul lui flasc strălucea de sudoare sub soarele Floridei.

Omul acela m-a inspirat. Se manifesta *public* cu îndrăzneală în legătură cu eul lui viitor. Nu-i păsa de ce credeam eu sau alţii despre burta care i se legăna în timpul alergării sau despre vergeturile lui. Ochii îi erau fixaţi asupra paşilor pe care-i avea de făcut. Se concentra intens asupra scopului său. Curgea sudoarea de pe el. Identitatea lui era în curs de schimbare.

La un moment dat, acest alergător a devenit conştient de existenţa unui mod mai bun de a trăi. Şi-a dat seama că i-ar fi de ajutor să-şi schimbe în bine alegerile şi comportamentul. A întrezărit o versiune mai sănătoasă a propriei persoane. A început să se îndoiască de dorinţele lui actuale. Calitatea şi consecvenţa comportamentului său se bazează pe calitatea şi limpezimea scopului său. Dacă are un scop clar şi convingător, va alerga mult mai mult, iar în curînd va scăpa de grăsimea în exces. Dacă nu are un scop clar şi convingător, va alerga sporadic, inconsecvent, cu rezultate mediocre.

În orice caz, cel puţin în acel moment, omul respectiv acţiona din perspectiva celui care spera să devină. A văzut un alt viitor şi a avut un motiv să iasă la alergat. Dacă îşi alimentează acest scop şi îşi exersează noua identitate, poate să devină şi chiar va deveni acea persoană.

Încrederea se clădeşte prin acte de curaj şi angajament. În timp ce alerga cu tupeu,

expunîndu-şi abdomenul proeminent, nivelul lui de încredere creştea rapid.

Gestul lui îndrăzneţ îi transforma subconştientul. Dacă acţionezi cu curaj din perspectiva eului tău viitor, vei trăi experienţe deosebite care îţi vor schimba subconştientul, definind un nou standard cu privire la modul în care te vezi pe tine şi lumea, precum şi un nou nivel al aşteptărilor. Asemenea experienţe nu
apar de la sine, ci trebuie create în mod intenţionat. După cum a explicat prolificul scriitor şi filozof Colin Wilson:
Dacă vrei o reacţie pozitivă (sau o experienţă deosebită), cea mai bună metodă de a o obţine este să adopţi o atitudine mentală activă, pe măsura scopului tău. Depresia [...] este consecinţa firească a pasivităţii negative. Experienţa de vîrf este consecinţa unei atitudini alese în mod voit[5].

Cînd urmăreşti intenţionat şi cu îndrăzneală nişte scopuri semnificative, vei avea experienţe de vîrf. Aceste experienţe deosebite îţi vor permite să te deschizi şi să devii mai flexibil ca persoană. Vei renunţa la perspectiva ta rigidă asupa celui care ai fost odată. Vei deveni mai încrezător şi capabil să creezi şi să atingi scopuri mai importante.

Majoritatea oamenilor au rareori experienţe de vîrf, dar ele pot deveni un lucru obişnuit. Dacă vrei, poţi avea chiar astăzi o asemenea experienţă. Trebuie să îţi propui acest lucru. E nevoie de curaj. Trebuie să-ţi îndrepţi viaţa în direcţia în care vrei cu adevărat să mergi.

Cu fiecare pas pe care-l face către eul lui viitor, încrederea alergătorului în realitatea acestuia creşte. Comportamentul lui reflectă această realitate, chiar dacă la început se manifestă în mod intermitent şi inconsecvent. Cu timpul, dacă va continua să acţioneze în direcţia acelui viitor, va dori şi mai mult să-l atingă. Identitatea lui va deveni mai concretă. În cele din urmă, va ajunge în punctul în care eul lui viitor este totuna cu eul lui actual, pe toate planurile.

Va înceta să se mai identifice cu fostul lui eu. Poate că nici măcar nu-şi va mai aminti cum era acesta. Trecutul va fi
informaţional, nu emoţional.

Încrederea este esenţială pentru a ne atinge scopurile pe care ni le stabilim. Cu cît nivelul de încredere e mai mare, cu atît scopurile au mai multă putere. Încrederea trebuie protejată. Dobîndim încredere prin acţiuni intenţionate în direcţia unor scopuri semnificative. Trecutul îndepărtat nu e o sursă nelimitată de încredere. Încrederea se bazează mai degrabă pe eul nostru recent.

Ne putem dezvolta încrederea prin acţiuni mărunte, dar consecvente, ce reflectă eul nostru viitor. O altă metodă este să efectuăm *acţiuni ferme,* mişcări puternice şi îndrăzneţe către eul nostru viitor. O „acţiune fermă" reprezintă o mişcare agresivă în direcţia eului viitor. Ea poate însemna să demisionăm de la un loc de muncă pe care-l urîm, să investim într-un mentor, să ieşim la alergare în public, să purtăm o discuţie onestă, să publicăm un articol într-un blog chiar dacă ne este teamă ori să cerem o mărire de salariu.

Cu cît efectuezi mai multe acţiuni ferme, cu atît vei avea mai multe experienţe de vîrf. Cu cît ai mai multe experienţe de vîrf, cu atît vei deveni o persoană mai flexibilă şi mai încrezătoare. Cu cît eşti mai flexibil şi mai încrezător, cu atît viitorul pe care-l creezi şi îl urmăreşti va fi mai interesant şi mai incitant.
Identitatea trebuie creată în mod intenţionat, în funcţie de viitorul eu pe care ţi-l doreşti
Imaginaţia este mai importantă decît cunoaşterea. Cunoaşterea este limitată. Imaginaţia face ocolul lumii.[6]
Albert Einstein

Deseori, identitatea şi personalitatea constituie reacţii la evenimente din viaţă, la împrejurări şi la obiceiuri. Puţini oameni îşi definesc şi îşi modelează identitatea în mod voluntar, în funcţie de cine au de gînd să fie, după care devin *acea* persoană. Am spus „acea" persoană fiindcă eul nostru actual şi cel viitor sînt două persoane diferite.

Eul tău viitor *nu este* cel care eşti acum. El ar acţiona altfel – sperăm, mai bine – decît acţionezi tu în prezent. Eul tău viitor ar trebui să fie mai evoluat şi diferit de eul tău actual. A rămîne acelaşi – deşi ne aşteptăm să fie aşa şi, în cultura noastră, acest lucru este chiar apreciat – înseamnă că nu înveţi, nu progresezi, nu te schimbi. Înseamnă că eşti blocat într-o poveste, evitînd să trăieşti noi experienţe şi limitîndu-ţi potenţialul.

Mai există un motiv pentru care capacitatea de a face schimbări importante în viaţă impune să ne vedem viitorul eu ca pe o altă persoană decît eul nostru actual. Dacă nu ne imaginăm pe

noi înşine într-un alt mod decît în prezent, nu putem acţiona *deliberat* în acea direcţie[7]. Am spus „deliberat”, întrucît avem un scop şi acţiunile noastre sînt îndreptate direct către acesta. Acţiunile
noastre sînt intenţionate şi măsurate, nu aleatorii şi „de amorul artei”.

Avem nevoie de ceva – sau, şi mai bine, de *cineva* – pentru care să muncim. Avem nevoie de o viziune care să confere acţiunilor noastre o semnificaţie şi un ţel. Da, e bine să facem ce ne place doar de dragul acelui lucru. Dar nu ne putem depăşi limitele percepute dacă nu ne vizualizăm viitorul eu eliberat de aceste limite.

Oamenii de succes încep cu o viziune despre viitorul lor eu şi o folosesc ca pe un filtru în tot ceea ce fac. Să-l luăm ca exemplu pe Matthew McConaughey. În discursul susţinut după ce a cîştigat Premiul Oscar pentru cel mai bun actor, McConaughey a explicat cine era „eroul” lui:

Cînd aveam 15 ani, o persoană foarte importantă din viaţa mea a venit la mine şi m-a întrebat: „Cine este eroul tău?”. Eu am răspuns: „...Ştii cine este? Sînt eu peste zece ani”. Apoi am împlinit 25 de ani. După zece ani, aceeaşi persoană a venit la mine şi m-a întrebat: „Gata, eşti un erou?”. Iar eu i-am spus: „Nu, nici pe departe! Nu, în nici un caz”. M-a întrebat: „De ce?”. I-am răspuns: „Fiindcă eroul meu sînt eu la 35 de ani”. Aşa că, vedeţi, în fiecare zi, în fiecare săptămînă, în fiecare lună şi în fiecare an al vieţii mele, eroul meu se află întotdeauna la zece ani distanţă. Nu voi deveni niciodată eroul meu. Nu voi ajunge acolo. Ştiu că nu sînt eroul meu, iar asta e foarte bine, fiindcă în felul acesta am mereu pe cineva spre care să mă îndrept[8].

Într-o zi, vei deveni viitorul tău eu. Întrebarea este: *Cine este viitorul tău eu?*

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să te gîndeşti la ce vrei cu adevărat. Nu la situaţia sau identitatea ta din prezent.
Puţin contează cine ai fost. Întrebarea este cine vrei să fii. Acesta este eul tău adevărat şi autentic (pentru moment).

A-ţi crea viitoarea persoană presupune să îţi imaginezi cum arată realitatea şi experienţele sale zilnice, în imagini cît mai vii şi mai detaliate. În ce fel de libertăţi, alegeri, contexte, experienţe şi comportamente zilnice se implică viitorul tău eu?

Cînd devii arhitectul propriei identităţi, pui mai puţin preţ pe modul în care îţi vezi eul actual. Acesta este important, dar este şi limitat. Viitorul tău eu va fi altfel. Va vedea lucrurile altfel. Se va bucura de alt fel de libertăţi. Va avea alt fel de relaţii, activităţi zilnice şi experienţe. Ceea ce ţie ţi se pare acum incitant sau incredibil constituie „viaţa normală” a eului tău viitor.

Cine vrei să fii, dacă e să răspunzi cu toată sinceritatea?

În acest moment, e cazul să îţi scoţi jurnalul. Notează cît mai detaliat cine este sinele tău viitor.
Cum arată viaţa ta cotidiană? Care sînt valorile tale?

Cît cîştigi?

Ce fel de haine porţi?

Cum interacţionezi cu ceilalţi?
Cum îţi vezi prezentul şi viitorul? Care este scopul tău?

Unde trăieşti?
Cine sînt prietenii tăi? Ce aptitudini şi talente ai?
Alege şi urmăreşte un singur scop major: filtrul viitoarei tale persoane
Pentru a decide care este misiunea ta, analizează-ţi toate scopurile şi întreabă-te: Care dintre aceste scopuri mi-ar permite să devin persoana care trebuie să fiu pentru a obţine tot ceea ce vreau de la viaţă? Răspunsul la această întrebare este misiunea ta.[9]
Hal Elrod

După ce te-ai gîndit foarte serios la eul tău viitor, la împrejurările şi posibilităţile care îi sînt specifice, următoarea mişcare este să îţi alegi un obiectiv sau un rezultat major care să-ţi permită să devii acea persoană în viitor.

Un singur obiectiv.

Existenţa mai multor obiective nu necesită concentrare. Ea denotă frică şi incapacitate de a lua decizii. Ai nevoie de *un singur scop major.* E necesar ca acest obiectiv unic să poată fi măsurat, definit şi vizualizat. Obiectivul tău unic trebuie să ajute şi să susţină în toate domeniile esenţiale ale vieţii tale. Aşa se explică de ce scopurile legate de obţinerea unui anumit venit au atîta putere. Dacă scrii articole, scopul poate fi de a avea un anumit număr de

vizualizări ale paginii tale sau un anumit număr de abonaţi. Dacă eşti consultant, obiectivul poate fi de a avea un anumit număr de clienţi importanţi. Dacă eşti alergător, îţi poţi propune să alergi maratonul într-un anumit timp.

Un singur obiectiv naşte concentrare.

Concentrarea naşte impuls.

Impulsul şi încrederea se manifestă în toate celelalte domenii ale vieţii tale. Acesta e motivul pentru care, în cartea sa *Puterea obişnuinţei,* autorul Charles Duhigg afirmă că, atunci cînd ne îmbunătăţim un anumit aspect al vieţii noastre, înregistrăm progrese şi în celelalte aspecte. El numeşte acest lucru „deprinderi fundamentale". Gîndeşte-te la acest obiectiv unic ca la „ţelul tău fundamental". Dacă-l urmăreşti în mod agresiv şi îl atingi în mod activ, acest obiectiv unic te va ajuta să ai succes în *tot* ce întreprinzi.

În cazul lui Andre, acest obiectiv specific era să intre la Harvard. Acest rezultat i-ar fi permis să aibă succes şi să nu mai ajungă la închisoare. Dacă Andre ar fi încercat să atingă cinci obiective sau mai multe, probabil că n-ar fi ieşit niciodată din închisoare. Ţelul lui unic a oferit o direcţie tuturor celorlalte obiective secundare sau lucruri pe care dorea să le realizeze.

Obiectivul unic al lui Andre i-a definit procesul de creare a celui care voia să fie în viitor. Acest lucru este extrem de important fiindcă, în ultima vreme, circulă o mulţime de sfaturi total greşite despre cum să avem succes. Mulţi recomandă să ne concentrăm exclusiv asupra „procesului" şi, în esenţă, să ignorăm rezultatul. Dar e imposibil să determinăm un „proces", cu atît mai puţin unul eficient, dacă nu ne-am propus un obiectiv. În plus, dacă nu ne măsurăm în mod regulat progresul şi rezultatele pe parcurs, n- avem cum să ştim dacă procesul funcţionează.

Procesul trebuie să aibă la bază rezultatul dorit pe care îl urmăreşti. Trebuie să porneşti la drum cu gîndul la destinaţie. „Proces" nu înseamnă nimic în absenţa unui scop. Modul de gîndire
axat pe proces este *de tip tactic* şi te determină să înaintezi în viaţă fără nici un plan, încercînd să descoperi ce a funcţionat pentru alţii.

Pe de altă parte, modul de gîndire bazat pe destinaţie este *de tip strategic* şi presupune construirea procesului în ordine inversă, în funcţie de rezultatele dorite. Astfel, un „proces" care nu presupune măsurarea rezultatelor intermediare nu are nici un sens. Rezultatul dorit determină procesul necesar pentru a-l obţine. Iar rezultatele intermediare determină modul în care trebuie ajustat procesul pe parcurs.

În cartea sa *De la zero la unu,* miliardarul Peter Thiel explică de ce modul de gîndire bazat pe „proces" conduce la mediocritate. El ne propune să avem o atitudine şi un scop „bine definite":

Atitudinile nedefinite faţă de viitor explică disfuncţiile cele mai mari din lumea de azi. Procesul este mai important decît esenţa: cînd oamenii nu au nişte planuri concrete de îndeplinit folosesc reguli formale pentru a asambla un portofoliu ce cuprinde diverse variante. Aşa sînt americanii din ziua de azi. La gimnaziu, eram încurajaţi să avem zeci de „activităţi extraşcolare". La liceu, elevii ambiţioşi se străduiesc din greu să pară competenţi pe multiple planuri. Cînd ajungem la facultate, am petrecut deja un deceniu întreg asamblînd un CV extraordinar de divers ca să ne pregătim pentru un viitor total imprevizibil. Sîntem pregătiţi pentru orice – şi pentru nimic în particular[10].

Conform *teoriei aşteptărilor,* una dintre cele mai studiate şi mai importante teorii despre motivaţie, pentru a avea un nivel ridicat al motivaţiei sînt necesare trei lucruri[11]:

- Un scop sau un obiectiv clar şi convingător.
- O cale sau un proces despre care credem că ne va permite să atingem scopul dorit.
- Convingerea că, dacă acţionăm, vom reuşi.

Nu putem avea motivaţie în lipsa unui scop[12]. De asemenea, studiile arată că nu putem avea nici „speranţă" în lipsa unui scop. Cu cît scopul este mai clar şi mai definibil, cu atît calea şi procesul pentru a-l atinge sînt mai directe. Pe măsură ce dobîndeşti abilităţi şi cunoştinţe înaintînd către scopul tău, îţi dezvolţi încrederea că poţi să acţionezi şi să reuşeşti. Vrei din ce în ce mai mult să îţi atingi scopul. În cele din urmă, ajungi la destinaţie şi întreaga ta viaţă se va fi schimbat. Atunci vei avea o nouă platformă pe baza căreia să îţi stabileşti scopuri noi, mai ambiţioase.

Dedică-te unui singur scop major: de ce rezultatele contează

Dedicarea este o declaraţie cu privire la ceea ce „este” Ştim cărui lucru ne dedicăm după rezultatele pe care le obţinem, nu după ce spunem. Toţi ne dedicăm. Toţi producem rezultate. Rezultatul este dovada unei dedicări.[13]
Jim Dethmer, Diana Chapman şi Kaley Klemp

Priveşte-ţi viaţa actuală. Ceea ce vezi reprezintă lucrurile cărora te-ai dedicat. Indiferent cîte kilograme ai acum, aceasta este greutatea căreia îi eşti dedicat. Oricare ar fi situaţia ta financiară, aceasta este situaţia căreia te-ai dedicat. Dedicarea ta se reflectă 100% în rezultatele pe care le obţii în prezent. Dacă te-ai fi dedicat altor lucruri, ai avea alte rezultate.

Cînd eşti într-adevăr dedicat rezultatelor dorite, viaţa ta începe să devină mai bună. Trebuie să te dedici viitoarei tale persoane şi unui scop major. Toate acţiunile tale trebuie să treacă prin filtrul acelui scop.

Echipa britanică de canotaj – care nu mai cîştigase o medalie de aur din 1912 – s-a dedicat pregătirii pentru Olimpiada de la Sydney din 2000. Acest angajament se reflecta în întrebarea pe care şi-o puneau membrii ei înainte de a lua orice decizie: *ne va ajuta asta să vîsh'm mai repede?* Această unică întrebare le-a permis să evalueze orice situaţie, decizie şi obstacol – şi să nu se abată de la obiectivul lor. Cînd aveau de luat o decizie sau cînd apărea o oportunitate, fiecare membru al echipei îşi punea întrebarea: *ne va ajuta asta să vîshm mai repede?* Dacă răspunsul era negativ, nu făceau lucrul respectiv. Erau dedicaţi scopului lor.

Să mănînc o gogoaşă?... (Ne va ajuta asta să vîslim mai repede?)

Să stau pînă tîrziu şi să mă duc la petrecere?. (Ne va ajuta asta să vîslim mai repede?)

Deoarece erau dedicaţi scopului lor, au obţinut rezultatul dorit. În anul acela au cîştigat medalia de aur.

Într-un *podcast,* Lewis Howes l-a intervievat pe John Assaraf, care a mărturisit că primul lui mentor l-a învăţat cum să-şi stabilească scopuri[14]. După ce şi-a propus scopuri în mai multe domenii ale vieţii (cum ar fi sănătate, spiritualitate, situaţia financiară, relaţii, contribuţie la viaţa altora etc.), pentru intervale de un an, trei ani, cinci ani şi 25 de ani, mentorul lui Assaraf l-a întrebat: „Te interesează să atingi aceste scopuri sau îţi iei angajamentul să le atingi?”, iar Assaraf a întrebat: „Care este diferenţa?”. Mentorul lui a răspuns: „Dacă eşti interesat de ele, vei găsi poveşti, scuze, motive şi circumstanţe care te împiedică să le realizezi. Dacă te angajezi să le atingi, poveştile şi scuzele nu mai contează. Pur şi simplu faci ce e nevoie pentru a-ţi atinge scopurile”.

Obţii rezultatele cărora te-ai dedicat. Dar în cultura noastră am fost învăţaţi să nu ne angajăm să obţinem *anumite* rezultate. Am fost învăţaţi că, dacă ne dedicăm excesiv unui scop, ne programăm singuri pentru eşec şi abandon. Am fost învăţaţi că trebuie să ignorăm rezultatul şi să ne concentrăm exclusiv asupra „procesului”. Angajamentul faţă de un anumit rezultat ni se pare că este înspăimîntător sau că arată o obsesie legată de detalii exterioare.

Însă faptul de a ne angaja să obţinem anumite rezultate are mai multe beneficii. De exemplu, cînd te angajezi în ceva anume, eşti obligat să fii sincer cu tine şi cu toţi ceilalţi în legătură cu ce vrei cu adevărat. Onestitatea este ceva rar. Majoritatea oamenilor îşi ascund adevăratele dorinţe. Se tem să recunoască pe deplin ce vor cel mai mult în viaţă. Dar cînd te angajezi să obţii un anumit rezultat, rezultatul acela trebuie să devină povestea vieţii tale. Asta este ceea ce vei face. S-ar putea să nu ştii exact cum se vor desfăşura lucrurile, dar vei ajunge la destinaţie. Un asemenea nivel de onestitate şi transparenţă este deopotrivă rar şi contagios – te ajută să ai încredere cînd începi să progresezi, trezeşte în tine dorinţa de a ajuta şi totodată atrage ajutor din partea celorlalţi.

Un alt motiv pentru a te angaja să obţii anumite rezultate este că acest lucru îţi clarifică identitatea. Identitatea ta se bazează pe scopurile tale. Atunci cînd eşti total dedicat unui ţel bine definit, în tine se naşte un profund simţ al scopului. Îţi poţi imagina eul tău viitor în poziţia dorită. În lipsa unui scop clar, identitatea ta devine tulbure. Cine eşti de fapt? Ce vrei cu adevărat? Ce vei face? Cine vei deveni?

Angajamentul faţă de un rezultat anume – scopul tău major – te obligă totodată să devii mai bun. De exemplu, cînd am început să ţin un blog, am observat că alţi autori, dedicaţi procesului în care erau implicaţi, publicau o sumedenie de articole. Dar nu deveneau mai buni. Cu trecerea anilor, am devenit autor profesionist. Mulţi dintre acei bloggeri continuă să publice articole după articole. Însă rezultatele lor nu s-au schimbat, deoarece nu sau angajat să obţină un rezultat clar.

Cînd te dedici unui rezultat anume, eşti obligat să devii mai bun. Rezultatele tale vorbesc de

la sine. Dacă nu obţii rezultate mai bune, atunci e cazul să te întrebi cît de interesat eşti de acel lucru sau cît îi eşti de dedicat. Vei şti că vrei cu adevărat să îţi îmbunătăţeşti rezultatele atunci cînd vei începe să ţii evidenţa a tot ceea ce faci, pînă în cele mai mici detalii. După cum spune legea lui Pearson: „Cînd măsurăm performanţele, acestea se îmbunătăţesc. Cînd măsurăm şi raportăm performanţele, acestea se îmbunătăţesc într-un ritm accelerat”.

În plus, faptul de a te dedica obţinerii anumitor rezultate sporeşte motivaţia. Conform *teoriei aşteptărilor,* nu poţi fi motivat în lipsa unui scop. Cu cît scopul tău este mai clar definit, cu atît calea către atingerea lui este mai directă. Cu cît calea este mai clară şi mai directă, cu atît vei fi mai motivat. Complexitatea ucide motivaţia, de aceea e important să te focalizezi asupra unui singur
scop fundamental. Cînd ai un scop unic sînt şanse mai mari ca totul să meargă ca pe roate. Acest lucru îţi permite să vezi nu doar rezultatul, ci şi calea către obţinerea lui. Iar astfel motivaţia şi încrederea cresc foarte rapid.

În fine, dedicaţia faţă de un anumit rezultat îţi aprofundează credinţa. Napoleon Hill a afirmat: „Un scop bine definit, susţinut de o credinţă absolută, este o formă de înţelepciune, iar înţelepciunea în acţiune produce rezultate pozitive”. Nu e nevoie de prea multă credinţă pentru a spune „Voi încerca” sau „Să vedem ce se întîmplă”. Dar e nevoie de o credinţă profundă pentru a spune „Asta se va întîmpla. Nu ştiu exact cum, dar se va întîmpla”. Acest nivel de angajament te obligă să fii sincer. Te determină să faci lucruri pe care altminteri nu le-ai face. Poate duce la miracole.

Eşti dispus să te dedici eului tău viitor?

Eşti dispus să te dedici unui scop anume?

Eşti dispus să rişti totul?

Eşti dispus să fii cinstit în legătură cu ce vrei cu adevărat?

Eşti dispus să rafinezi şi să perfecţionezi procesul pentru a obţine rezultate mai bune?

Mergi la culcare cu o oră mai devreme: renunţă la consumul distructiv

O greşeală repetată de mai multe ori este o decizie.

Paulo Coelho

Cînd te dedici unui viitor mai bun eşti obligat să schimbi în bine modul în care îţi petreci serile şi dimineţile. Sfîrşitul zilei este o perioadă pentru relaxare şi reflecţie, nu pentru consum nesănătos. Pe parcursul zilei, ai luat o mulţime de decizii care te-au epuizat. Prin urmare, nu mai ai nici un pic de voinţă[15]. Un nivel scăzut al voinţei duce la comportamente nesănătoase bazate pe un consum ridicat, în principal pentru a obţine eliberarea rapidă de dopamină.

Reţelele sociale, consumul de dulciuri şi carbohidraţi şi alte divertismente constituie modalităţi frecvente de a ne petrece seara. Iar cînd voinţa e la un nivel redus, e foarte uşor să facem alegeri nefericite. Aceste alegeri ne oferă o doză rapidă de dopamină sau cîteva momente de distracţie, însă au un cost ridicat. Activităţile de seară nesănătoase, care ne risipesc energia, ne afectează somnul, au efecte negative asupra dispoziţiei noastre din dimineaţa următoare şi ne răpesc încrederea în noi.

A viziona un film şi a petrece momente de calitate cu cei dragi e cu totul altceva decît a sta cu ochii în telefon cînd membrii familiei vor să fim alături de ei.

Dacă vrei cu adevărat să devii eul tău viitor, trebuie să eviţi capcanele pe care ţi le întinde seara nivelul redus al voinţei. Altminteri, ziua faci un pas înainte, iar seara un pas înapoi. Acest lucru îţi încetineşte progresul.

Pentru a deveni cel care doreşti să fii este esenţial să ai grijă cum îţi petreci serile şi dimineţile.

Un antidot puternic pentru distracţiile care îţi răpesc energia şi pentru comportamentele nesănătoase din timpul serii este să te culci mai devreme. Rareori ne petrecem seara într-un mod înţelept. În general, de la un moment dat, randamentul începe să scadă -
de obicei, după opt sau nouă seara, plus/minus o oră. În afara cazului în care îţi petreci timpul împreună cu cei dragi, e preferabil să te culci mai devreme. A merge la culcare cu o oră mai devreme decît de obicei este una dintre cele mai rapide metode de a deveni viitorul tău eu. Astfel eviţi consumul inutil. Te odihneşti mai mult. Îţi dai şansa să te scoli mai devreme şi să te ocupi de scopurile tale înainte să fii copleşit de treburile cotidiene.

Majoritatea oamenilor se duc la culcare mult mai tîrziu decît ar trebui, din cauza normelor culturale. Însă a merge la culcare după ora zece nu prea te ajută să devii cine vrei să fii. Poate că alţii vor crede că eşti puţin cam ciudat fiindcă te culci din ce în ce mai devreme. Dar asta

numai la început. Cu timpul, rezultatele vor vorbi de la sine. Vei dormi mai mult şi mai bine. Te vei trezi mai devreme şi vei avea mai multă încredere, întrucît vei evita modalităţile de consum care te împiedică să îţi atingi scopul.

De exemplu, Mark Wahlberg se culcă la ora şapte seara şi se trezeşte la trei dimineaţa pentru a-şi antrena corpul la nivelul de elită care-i permite să facă ceea ce face. Are nişte scopuri foarte clar definite. Viitorul lui eu este mult mai vast decît al majorităţii oamenilor. Prin urmare, e dispus să se implice într-un proces, o rutină şi un program pe care majoritatea oamenilor le-ar considera extreme sau ciudate.

Mergi la culcare cu o oră mai devreme. Evită să stai treaz pînă tîrziu, cînd voinţa şi capacitatea ta de a lua decizii se află la nivelul cel mai redus. Pregăteşte-te să ai succes în dimineaţa următoare.

Trezeşte-te cu o oră mai devreme: efectuează zilnic acţiuni ferme care te duc către viitoarea ta persoană

Dacă pierzi o oră dimineaţa, o vei căuta toată ziua.

Richard Whately

Trezeşte-te devreme şi porneşte la drum către viitoarea ta persoană.

Dacă te trezeşti devreme şi începi imediat să realizezi acţiuni ferme în direcţia visurilor tale, vei crea o încredere şi un avînt care te vor însoţi întreaga zi. Vei lua decizii mai bune şi vei avea o relaţie mult mai bună cu cei din jur. Drept urmare, zilele tale în ansamblul lor vor deveni din ce în ce mai bune.

Dacă fiecare zi e mai bună, întreaga ta viaţă devine mai bună. Dacă te trezeşti abia atunci cînd „trebuie” şi, prin urmare, te ocupi doar de activităţile „urgente”, nu vei face progrese semnificative în viaţă. Vei rămîne aşa cum eşti, iar timpul se va scurge fără să îţi dai seama. Zilele, săptămînile şi anii vor trece pe lîngă tine fără să progresezi prea mult.

Dacă vrei să atingi un scop de importanţă majoră şi să devii cel care doreşti să fii, e nevoie de curaj. Trebuie să faci zilnic paşi îndrăzneţi către scopul tău.

Orice mişcare îndrăzneaţă în direcţia scopului tău este o acţiune fermă. Acţiunile ferme îţi transformă subconştientul, redefinind ce înseamnă pentru tine un comportament „normal”. Cînd în fiecare dimineaţă faci ceva care te apropie de scopul tău, vei începe să ai zilnic experienţe de vîrf. Creierul şi identitatea ta se vor schimba. Vei începe să ai mai multă încredere în tine. Identitatea ta va

deveni mai flexibilă, ceea ce îţi va permite să te detaşezi de cine ai fost şi să devii cine vrei să fii.

Experienţele de vîrf sporesc flexibilitatea şi încrederea. Ele necesită acţiuni hotărîte, intenţionate. Cînd mergi la culcare cu un scop, te trezeşti şi începi imediat să avansezi către viitorul tău eu, experienţele de vîrf vor deveni ceva obişnuit pentru tine. Vei începe să înveţi foarte multe în fiecare zi, iar asta va atrage după sine schimbarea. După cum spunea filozoful britanic Alain de Botton: „Oricine nu se simte jenat de cine era cu 12 luni în urmă nu învaţă suficient”.

Conform lui Abraham Maslow, psihologul care a creat termenul şi structura teoretică pentru autoactualizare, trăirea unor experienţe care ne ajută să ne depăşim limitele – ceea ce Maslow a numit „experienţe de vîrf” – reprezintă metoda prin care devenim cine vrem şi putem să fim cu adevărat[16]. De fapt, pentru a ajunge la acest nivel avem nevoie de asemenea experienţe.

Autoactualizarea înseamnă că nu mai sîntem constrînşi de limitările interne sau externe, ci sîntem liberi să ne urmărim cele mai importante ţeluri şi să ne realizăm cel mai înalt potenţial. Maslow a definit experienţele de vîrf în felul următor: „Experienţe rare, incitante, copleşitoare, profunde, captivante, antrenante, care dau naştere unui mod avansat de a percepe realitatea, avînd chiar un efect mistic, miraculos asupra celui care le trăieşte”[17].

Experienţele de vîrf sînt rare deoarece puţini oameni îşi creează în mod proactiv şi intenţionat un eu viitor. Puţini oameni sînt dedicaţi unui viitor anume. Puţini oameni se implică zilnic, cu curaj, în acţiuni ferme.

Întrebările mele pentru tine sînt următoarele:

Vei crea mai multe experienţe de vîrf?

Vei fi mai activ şi îţi vei petrece timpul într-un mod înţelept?

Vei acţiona cu mai mult curaj şi angajament?

Ai de gînd să acţionezi în direcţia viitorului tău eu, să devii mai flexibil şi să nu te mai identifici cu cel care ai fost?

Pentru a deveni mai flexibil şi a avea în mod regulat experienţe de vîrf, trebuie să accepţi fără rezerve *incertitudinea.* După cum explică doctorul Ellen Langer, psiholog la Harvard: „Dacă există alegeri semnificative, există incertitudine. Dacă nu există alegere, nu există incertitudine„[18]. Dacă nu eşti dispus să înfrunţi şi să interacţionezi cu incertitudinea, ai impus nişte limite serioase în privinţa a cine eşti şi cine vei deveni. Ţi-ai limitat capacitatea de a face alegeri, întrucît toate alegerile implică incertitudine şi riscuri.

Incertitudinea poate fi dificil de gestionat. Conform dr. Daphna Shohamy, neurocercetător la Institutul Zuckerman al Universităţii Columbia, unul dintre principalele roluri ale creierului este să *prezică* rezultatele comportamentului nostru[19].

Aceasta este cea mai importantă funcţie a creierului. De aceea avem amintiri – pentru a fi capabili să ne prevedem viitorul cu acurateţe. Capacitatea de a prevedea viitorul şi de a face planuri este ceea ce ne-a permis să avem succes ca specie timp de mii de ani.

Ce înseamnă asta la nivel personal?

Creierul tău este menit *să te ferească de situaţiile incerte.* Incertitudinea trebuie evitată. Din acest motiv, cînd te afli într-o situaţie nouă pentru tine sau faci ceva ce n-ai mai încercat pînă atunci, deseori eşti cuprins de emoţii, cum ar fi neliniştea sau frica. Mai mulţi cercetători susţin că, de fapt, necunoscutul reprezintă baza tuturor fricilor—. Reacţia „luptă sau fugi” este un semnal chimic provenit de la creier, care ne transmite că habar n-avem ce se va întîmpla, aşa că ar fi mai bine să revenim într-o situaţie în care ne simţim în siguranţă.

Creierul vrea ca viaţa noastră să fie lipsită de pericole şi previzibilă. Va încerca să ne împiedice să ajungem în situaţii riscante. Cu toate acestea, în mod paradoxal, creierul formează amintirile cele mai puternice şi învaţă cel mai mult atunci cînd trăim experienţe noi – mai ales cînd predicţiile noastre despre viitor sînt greşite!

După cum explică doctorul Shohamy, creierul nostru se schimbă şi învaţă prin intermediul „erorilor de predicţie”, care apar atunci cînd prezicem în mod incorect ce se va întîmpla[21]. *A face o eroare de predicţie* înseamnă a da greş. *A da greş* înseamnă a învăţa. Iar *a învăţa* înseamnă a ne schimba. Viitorul tău eu va vedea lumea altfel decît eul tău actual în măsura în care înveţi şi te schimbi. Dacă vrei să grăbeşti procesul de învăţare, trebuie să accepţi incertitudinea. Trebuie să îţi asumi riscuri şi să faci greşeli. Pe parcurs, vei trăi mult mai multe emoţii – atît pozitive, cît şi negative –, iar prin intermediul acestor experienţe te vei schimba ca persoană. Acestea nu sînt altceva decît experienţele de vîrf pe care le poţi avea zilnic cînd te dedici pe deplin eului tău viitor în locul celui anterior sau actual.

Viaţa devine mult mai incitantă şi mai puţin repetitivă atunci cînd acţionezi zi de zi în direcţia celui care vrei să fii, în loc să eviţi nesiguranţa şi schimbarea. Evită consumul seara. Creează experienţe de vîrf dimineaţa.

Cum să te transformi zi de zi cu ajutorul unui jurnal

Pentru a fi capabili să motivăm, să planificăm şi să realizăm cizelarea propriilor aptitudini în mod deliberat, e absolut necesar să ne imaginăm un eu viitor cu aptitudini superioare[22]

Dr. Thomas Suddendorf, dr. Melissa Brinums şi dr. Kana Imuta

A ţine un jurnal este o metodă excelentă de a ne convinge pe noi înşine, pe plan emoţional, că avem deja ceea ce ne dorim; practic, asta înseamnă să ne influenţăm pe noi înşine prin comunicare strategică.

Multe persoane cred că „a ţine un jurnal” înseamnă a ţine evidenţa a ceea ce s-a întîmplat. Într-adevăr, un jurnal poate avea acest rol. Dar cînd ne imaginăm viitorul şi îl planificăm în mod strategic, scopul nostru devine o parte din noi şi se clarifică.

Reţine însă că, pentru a te influenţa sau convinge în mod eficient pe tine însuţi prin sesiunile zilnice de lucru cu jurnalul, e important să te pregăteşti pe plan interior şi exterior înainte de a începe să scrii. Cu ajutorul ritualului de pregătire potrivit, aceste sesiuni vor deveni nişte experienţe de vîrf cotidiene, care te vor ajuta să rămîi tot restul zilei plin de energie şi focalizat pe scopul tău. Te poţi pregăti pentru a avea experienţe de vîrf în următoarele moduri:

- Găseşte un mediu unde poţi să te concentrezi şi să gîndeşti nestînjenit, fără factori perturbatori (lasă-ţi telefonul mobil deoparte sau pune-l pe modul avion).
- Meditează sau roagă-te înainte de a scrie în jurnal.
- Trece-ţi în revistă viziunea sau scopurile înainte de a scrie în jurnal.

- Notează lucruri pentru care eşti recunoscător – ţinînd de trecut, prezent şi viitor.

Deşi n-are importanţă în ce perioadă a zilei scrii în jurnal, cel mai bine ar fi să o faci chiar înainte de culcare sau imediat după trezire, cînd subconştientul este mai influenţabil datorită ritmului lent al undelor cerebrale. În timp ce scrii, fii conştient de mediul în care te afli şi de modul în care îţi influenţează acesta gîndurile şi emoţiile. Ideal ar fi să dedici un spaţiu anume tuturor acestor operaţiuni – scrierea în jurnal, vizualizarea şi planificarea viitorului.

Cînd ajungi în spaţiul dedicat creaţiei, respiră profund de cîteva ori şi meditează sau roagă-te cîteva momente înainte de a deschide jurnalul. Afirmă că tot ceea ce faci în ziua respectivă va fi încununat de succes, că eforturile tale vor da roade, că viaţa este extraordinară.

Deschide încet jurnalul.

Înainte de a începe să scrii, trece-ţi în revistă scopurile. Gîndeşte-te atît la scopul principal, cît şi la un subset de scopuri mai mărunte, pe termen mai scurt. E important să le ai scrise într-un loc uşor accesibil. Faptul de a-ţi revedea scopurile înainte de a scrie în jurnal activează atitudinea mentală şi circumstanţele viitorului tău eu, pentru ca atunci cînd începi să scrii în jurnal *să scrii precum viitorul tău eu, din punctul de vedere şi din perspectiva acestuia.*

Scopurile mele sînt notate pe coperta interioară a jurnalului meu, astfel încît să le am la îndemînă de fiecare dată cînd îl deschid.

Cam o dată pe lună parcurg întregul jurnal pentru a-mi reevalua şi rescrie scopurile. Îmi formulez scopurile răspunzînd la următoarele întrebări:

- Unde mă aflu acum?
- Ce am obţinut în ultimele 90 de zile?
- Ce vreau să obţin în următoarele 90 de zile?
- Unde vreau să fiu peste trei ani?
- Unde vreau să fiu peste un an?

De fiecare dată cînd deschid jurnalul, întîi mă uit pe coperta din faţă şi citesc răspunsurile mele la aceste întrebări. Firește, răspunsurile – şi chiar scopurile mele – se schimbă, poate chiar în fiecare lună. E cît se poate de firesc să îţi ajustezi planurile în timp.

Cînd mă uit ce am obţinut în ultimele 90 de zile, mă cuprinde imediat un val de entuziasm. Asta îmi dă încredere. Cînd văd ce încerc să realizez pe termen scurt şi lung, *îmi amintesc de eul meu viitor.*

Fiecare dintre aceste activităţi – intrarea în mediul potrivit, meditaţia, respiraţia profundă şi parcurgerea celor mai recente reuşite şi scopuri – contribuie la crearea unei atitudini mentale potrivite, care îţi permite să scrii dintr-o perspectivă mai înaltă şi mai puternică.

Pentru a avea atitudinea mentală potrivită, un alt aspect crucial este să te laşi inspirat de recunoştinţă şi abundenţă.

Efectele unui jurnal al recunoştinţei sînt bine documentate. Studiile au arătat că recunoştinţa ne ajută invariabil să avem o stare de spirit mai bună. Obiceiul de a scrie regulat şi de a privi lucrurile dintr-o nouă perspectivă prin intermediul recunoştinţei poate vindeca depresia, dependenţele şi gîndurile de sinucidere. S
a constatat că recunoştinţa vindecă şi transformă relaţiile. Practicarea ei ne ajută pe aproape toate planurile[23].

Pînă de curînd, majoritatea cercetărilor despre recunoştinţă au fost bazate pe constatări subiective. Însă noile studii arată că jurnalul recunoştinţei nu doar că influenţează starea emoţională, ci poate totodată să amelioreze biomarkerii unor probleme de sănătate precum insuficienţa cardiacă[24].

Pacienţii cardiaci aflaţi în stadiul B, adică preinsuficienţă cardiacă, au la dispoziţie un scurt interval de timp pentru a nu cădea pradă unei afecţiuni fatale. Într-un studiu, medicii le-au propus pacienţilor să ţină un jurnal al recunoştinţei în acest interval. Pacienţii au fost împărţiţi aleatoriu în două grupuri – unul experimental şi grupul de control. Cei din grupul experimental au ţinut timp de opt săptămîni un jurnal al recunoştinţei. Cei din grupul de control au primit „tratamentele obişnuite”, fără a ţine un asemenea jurnal.

După opt săptămîni, toţi pacienţii din ambele grupe au fost supuşi unor evaluări, care includeau un chestionar cu şase itemi referitor la recunoştinţă, variabilitatea ritmului cardiac în repaus şi un biomarker al inflamaţiei. În cazul pacienţilor care ţinuseră un jurnal al recunoştinţei, medicii au constatat reducerea simptomelor de insuficienţă cardiacă şi un nivel

mai scăzut al inflamaţiei.

Dacă la începutul sesiunii te rogi, meditezi şi apoi scrii în jurnal lucrurile pentru care eşti recunoscător, starea ta fizică şi emoţională se va schimba imediat, la fel ca şi perspectiva ta. Recunoştinţa şi entuziasmul, precum şi încrederea pot deveni lentilele prin care scrii atît despre experienţele trecute, cît şi despre cele viitoare. Cînd ceea ce scrii izvorăşte din energia recunoştinţei, vei avea aşteptări pozitive, fără să te ataşezi în mod nesănătos de ceea ce încerci să realizezi.

Vei scrie cu bucurie, pace şi beatitudine. Această stare emoţională îţi va inspira multe idei pe care le poţi pune în aplicare, ceea ce, de asemenea, necesită curaj. Aceste emoţii îţi vor transforma subconştientul şi, în ultimă instanţă, vor da naştere eului tău viitor şi circumstanţelor viitoare.

Apoi scrie şi atît.

Nu te ataşa prea mult de ceea ce scrii. O faci doar pentru beneficiul tău psihologic. Nu îţi va citi nimeni jurnalul. Pur şi simplu scrie despre scopurile tale. Poţi să le ordonezi sub formă de listă, să le desenezi... e la latitudinea ta.

Scrie cu aşteptarea şi cu entuziasmul că viitorul tău eu este real şi că vei reuşi. Gîndeşte-te la ce e nevoie să faci pentru a progresa. Notează toate lucrurile pe care trebuie să le faci acum şi toate persoanele cu care va trebui să intri în contact.

Aşteptări pozitive: o conversaţie cu viitorul tău eu

În decembrie 2019, Joe Burrow, jucător de fotbal american avînd poziţia de quarterback în echipa Universităţii de Stat din Louisiana (LSU), a cîştigat Trofeul Heisman, cea mai înaltă distincţie individuală acordată unui jucător excepţional din NCAA (National Collegiate Athletic Association – Asociaţia Naţională a Sportului Universitar). Interesant este că în urmă cu doi ani Burrow fusese nevoit să ia o decizie dificilă. Pe atunci era quarterback de rezervă al echipei Universităţii de Stat din Ohio şi, dacă nu făcea o schimbare, n-avea cum să-şi realizeze visurile.

Prin urmare, s-a transferat la LSU. În sezonul 2018, Burrow şi echipa Tigers de la LSU au obţinut un scor de 10-3. Palmaresul lui din acel sezon a cuprins pase înainte însumate de 2.894 de iarzi, 16 pase de touchdown şi cinci interceptări. Părea să fie bun în poziţia de quarterback, însă nimeni nu s-a aşteptat la ceea ce avea să se întîmple în sezonul 2019. În acel an, LSU a fost de neînvins, a doborît mai multe recorduri într-un singur sezon decît orice altă echipă universitară de fotbal american din istorie şi a cîştigat campionatul naţional. Burrow însuşi a stabilit mai multe recorduri – pase înainte însumate de 5.671 de yarzi, 55 de pase touchdown şi şase interceptări.

Într-un singur sezon, deşi iniţial era doar un jucător bunicel, Burrow a obţinut probabil cele mai bune performanţe din istorie ca jucător pe poziţia quarterback al unei echipe universitare. La sfîrşitul sezonului 2019 era principalul jucător selecţionat pentru sezonul 2020 al NFL (National Football League – Liga Naţională de Fotbal American) şi cîştigătorul Trofeului Heisman.

Nimeni nu se aşteptase la asta, cu excepţia lui Burrow.

Într-un interviu pentru ESPN, după primirea Trofeului Heisman, Burrow a fost întrebat: „Joe, dacă ţi-aş fi zis cu două sezoane în urmă că te vei număra printre jucătorii prezenţi pe teren de la începutul meciului, că vei învinge echipa Alabama, vei cîştiga un Trofeu Heisman şi vei juca în meciurile decisive, ce mi-ai fi spus?„[25].

Răspunsul lui Burrow a fost semnificativ şi inspiraţional.

Te-aş fi crezut [s.m.]. Ştiam cîtă muncă depusesem ca să ajung pînă acolo. Simţeam că mai aveam nevoie doar de o ocazie. Ştiam ce fel de jucători erau acolo, iar antrenorul O. [Ed Orgeron] mi-a oferit o viziune. Ştiu cît am muncit împreună în acest extrasezon. Aşa că ne aşteptam să fim în această poziţie.

În 2017, Burrow n-avea nici o garanţie în ce priveşte rezultatul pe care avea să-l obţină. De fapt, s-au întîmplat nişte lucruri atît de măreţe, încît în mod normal *n-ar fi trebuit* să creadă că erau posibile. Dar a crezut.

Şi tocmai de aceea s-au întîmplat.

Revenind la tine, cum ar fi dacă viitorul tău eu ar veni la tine şi ţi-ar spune că se va întîmpla tot ceea ce vrei să se întîmple? L-ai crede? Sper că răspunsul este da. Fiindcă dacă nu crezi, nu se va întîmpla. Trebuie să îţi iei un anganjament ferm că vei deveni viitorul tău eu şi că vei face tot ceea ce presupune acest lucru. Angajamentul tău te va conduce pe o cale nebunească. Va trebui să iei decizii dificile şi să îţi urmezi intuiţia, uneori în dezacord cu

sfaturile unor persoane bine intenţionate.

Dacă viitorul tău eu ar veni la tine şi ţi-ar povesti despre evenimentele grandioase care au avut loc, l-ai crede?

Concluzie

Personalitatea poate şi trebuie să se schimbe – şi chiar se schimbă. Scopurile noastre ne definesc identitatea. Identitatea noastră ne defineşte acţiunile. Iar acţiunile noastre definesc cine sîntem şi cine devenim. Aşa se dezvoltă personalitatea.

Următoarele patru capitole prezintă în detaliu pîrghiile esenţiale ale personalităţii – aspectele pe care le poţi controla direct şi care îl modelează indirect pe cel care devii. De fiecare dată cînd îţi reimaginezi un eu viitor şi încerci să atingi nişte scopuri dificile, trebuie să schimbi toate aceste „pîrghii ale personalităţii".

Cele patru pîrghii sînt:

- *Traumele,* care fie te menţin blocat în trecut, fie te determină să progresezi şi să te transformi în mod radical.
- *Povestea identităţii* – adică povestea pe care ţi-o spui despre tine şi care se poate baza fie pe trecut, fie pe viitorul dorit.
- *Subconştientul,* care tinde să te aducă înapoi la homeostazie, dar poate fi actualizat în permanenţă prin experienţe emoţionale şi comportamentele eului viitor.
- *Mediul înconjurător,* care fie îţi sprijină identitatea actuală, fie te obligă să evoluezi şi să devii altcineva.

Dacă nu foloseşti anumite strategii, aceste patru pîrghii te vor menţine captiv în cicluri repetitive şi previzibile. Te vei simţi blocat, iar schimbarea va fi foarte dificilă sau chiar imposibilă. Însă dacă înveţi să mînuieşti şi să schimbi aceste pîrghii, personalitatea ta se va transforma brusc, spectaculos şi inevitabil.

Următoarele patru capitole îţi prezintă pe rînd fiecare dintre aceste pîrgii şi te învaţă cum să le foloseşti în mod eficient. Pe parcurs, vei dobîndi capacitatea de a-ţi transforma radical şi în mod independent atît propria viaţă, cît şi propria persoană.

Dacă-mi dai un punct de sprijin pot să ridic Pămîntul.

Arhimede

Capitolul 3

Transformarea traumelor

A fi traumatizat înseamnă a continua să-ţi organizezi viaţa ca şi cum trauma s-ar produce în continuare, neschimbată şi imuabilă, fiindcă trecutul continuă să fie prezent în fiecare interacţiune sau eveniment.[1]

Bessel van der Kolk

Rosalie este o femeie blîndă şi încîntătoare de 80 şi ceva de ani, care nu şi-a împlinit niciodată visul de a scrie cărţi pentru copii. Nu fiindcă ar fi avut o viaţă grea, fiindcă ar fi fost analfabetă sau fiindcă ar fi crescut într-o sărăcie lucie şi abia ar fi avut ce mînca. N-a scris niciodată cărţi pentru copii întrucît, cu peste 50 de ani în urmă, cineva a făcut-o să se simtă prost, în mod neintenţionat.

Am cunoscut-o pe Rosalie la o conferinţă. În cele cîteva zile petrecute împreună, am observat că mîzgălea poezii şi povestiri. Cînd mi-am exprimat curiozitatea, mi-a spus că îşi dorise întotdeauna să scrie şi să ilustreze cărţi pentru copii. Am întrebat-o de ce nu o făcuse şi mi-a zis că nu era bună la desen.

Răspunsul ei m-a surprins, aşa că am întrebat-o ce voia să spună. Atunci mi-a povestit în detaliu un eveniment care avusese loc cu peste 50 de ani în urmă.

La sfîrşitul anilor 1960, pe cînd era tînără soţie şi mamă, Rosalie a decis să meargă la nişte cursuri de arte plastice. Dintotdeauna îşi dorise să scrie, să ilustreze şi să publice cărţi pentru copii.

Într-o seară, pe cînd se afla la curs împreună cu alte cîteva persoane, Rosalie a avut o experienţă care a pus capăt visului ei. După un anumit exerciţiu de desen, profesorul s-a plimbat prin sală, verificînd creaţia fiecărui cursant. Cînd s-a oprit lîngă Rosalie, i-a luat bucata de cretă şi i-a „corectat" desenul.

În cele circa 60 de secunde cît a durat „corectura", Rosalie s-a simţit extrem de jenată. Nici unul dintre ceilalţi cursanţi nu păţise aşa ceva. Toţi ochii erau aţintiţi asupra ei.

A fost un incident extrem de dureros pentru ea. În vîrtejul emoţional al momentului, i s-a

strecurat în minte gîndul: „Probabil nu prea am talent la desen”.

Rosalie n-a mai încercat niciodată să deseneze.

În timp ce-mi povestea această experienţă, pur şi simplu nu-mi venea să-mi cred urechilor. Rosalie îmi relata un incident petrecut cu 50 de ani în urmă de parcă ar fi avut loc săptămîna trecută.

„Ia stai puţin...” m-am bîlbîit eu. „După atîţia ani, n-ai mai încercat *niciodată* să ilustrezi poveşti pentru copii?”

„Nu”, a răspuns ea. „Nu am talent la desen.”

Cuvintele ei nu transmiteau nici o emoţie. Din punctul ei de vedere, relata nişte fapte obiective. Realitatea ca atare. N-aveam cum s-o conving. Am încercat de mai multe ori în acele cîteva zile petrecute împreună.

„Dacă ai avea talent la desen, ai crea cărţi pentru copii?”, am întrebat-o.

„Mi-ar plăcea foarte mult”, mi-a răspuns.

De-a lungul anilor, uneori i-a mai trecut prin cap să scrie şi să ilustreze cărţi pentru copii. Dar îşi amintea aproape imediat experienţa aceea îngrozitoare de la cursul de desen şi cît de prost se simţise. Suferinţa din acele momente se reactiva şi atunci orice inspiraţie dispărea în neant. Îi veneau în minte tot felul de motive pentru care „acum” nu era momentul potrivit. Steven Pressfield a numit acest lucru „rezistenţă” – o forţă universală care ne împiedică să ne implicăm în acte creative[2].

Această rezistenţă, care ia naştere în urma unei traume, reprezintă motivul pentru care *Rosalie se oprea* înainte de a dezvolta ideea sau de a trece la fapte.

Partea cea mai tristă este că *încă* îşi doreşte să ilustreze cărţi pentru copii, dar crede în mod sincer că nu e în stare.

Cînd aud cuvîntul „traumă”, majoritatea oamenilor îşi imaginează doar manifestări extreme, cum ar fi cele care cauzează tulburarea de stres posttraumatic. Însă traumele nu se limitează la evenimente majore, uşor de recunoscut.

Traumele, sub diferitele lor forme, sînt prezente în viaţa fiecăruia dintre noi. O traumă reprezintă orice experienţă negativă sau orice incident negativ care ne modelează personalitatea şi modul de a funcţiona. Toţi am suferit traume şi am fost sau sîntem influenţaţi de ele.

În acest capitol vei învăţa modul în care traumele ne pot modela şi chiar ne modelează personalitatea. De fapt, vei afla că mult prea des, în loc să creăm viaţa pe care ne-o dorim cu adevărat, ne clădim viaţa *pe baza traumelor* suferite. Pentru a evita suferinţele din trecut, ne creăm o pseudopersonalitate în locul celei dorite.

După ce vei afla cum ne modelează traumele viaţa şi scopurile, vei învăţa cum să procesezi, să exprimi şi să depăşeşti traumele, pentru ca trecutul să nu îţi mai limiteze viitorul.

Traumele spulberă speranţe şi distrug viitorul

De 30 de ani, doctorul Jennifer Ruef le prezintă profesorilor de matematică noi metode de predare, în speranţa de a-i ajuta pe copii să-şi dea seama că sînt capabili să înveţe matematică. Nu e deloc uşor. De fapt, este una dintre principalele probleme cu care se confruntă profesorii de matematică din SUA, întrucît foarte mulţi elevi sînt „traumatizaţi” de această materie – adică suferă de un blocaj mental sever în ce priveşte matematica[3].

Profesorii de matematică, mai ales cei de la gimnaziu şi de la liceu, au o sarcină foarte grea. Majoritatea elevilor lor au convingerea că nu sînt buni la matematică şi, prin urmare, îi acordă foarte puţină atenţie şi nu se străduiesc să înveţe. La un moment dat, au avut o experienţă nefericită cu matematica, pe care au integrat-o în povestea identităţii lor: *nu sînt bun la asta; nu-mi place asta.*

După doctorul Ruef, „trauma matematică” are ca manifestări anxietatea şi o frică paralizantă de a nu greşi. Tragedia este că în multe cazuri aceste temeri limitează o serie de opţiuni, precum alegerea şcolii şi a carierei dorite – nu fiindcă elevii respectivi *nu sînt buni* la matematică, ci fiindcă se blochează din cauza fricii induse de traumă.

Uneori, elevul poate obţine rezultate bune la testele şi temele iniţiale, dar se teme în continuare să nu greşească sau să nu-şi
dezvăluie slăbiciunea ori incompetenţa faţă de un profesor sau unul dintre părinţi. Cei care se feresc să depună eforturi, să facă greşeli sau să-şi dea la iveală incompetenţa au ceea ce doctorul Ruef numeşte o „identitate matematică fragilă”. Păstrează o aparenţă care, precum sticla subţire, se poate sfărîma sub efectul celei mai mici experienţe emoţionale negative.

Evită eşecurile în loc să le înfrunte, iar cînd ajung la limita abilităţilor, se produce inevitabilul. În cazul lor, confruntarea cu limitele propriilor abilităţi poate constitui un eveniment traumatic.

După doctorul Ruef, cele mai frecvente experienţe care conduc la „traume matematice" sînt: să ne spună un adult că nu sîntem buni la matematică, să intrăm în panică atunci cînd dăm un test cronometrat sau să ne împotmolim într-un anumit subiect şi să ne zbatem ca să ieşim din încurcătură. Dacă nu ne ajută un profesor, un mentor sau un părinte, ne dăm bătuţi.

Nu sînt în stare să fac asta.

Matematica începe să fie asociată cu suferinţa şi cu eşecul. Ne pierdem orice urmă de imaginaţie şi de interes faţă de matematică. Un „viitor" care presupune să învăţăm matematică nu mai constituie o opţiune.

Acesta este spiritul traumei. O caracteristică a traumei este că ne afectează flexibilitatea psihologică. Devenim rigizi în gîndire şi avem idei fixe. Studiile au arătat că persoanele care suferă de tulburare de stres posttraumatic n-au nici un pic de imaginaţie[4]. Imaginaţia este strîns asociată cu flexibilitatea mentală – cu disponibilitatea de a vedea lucrurile din diferite unghiuri şi a crede în diverse posibilităţi.

Cînd sîntem traumatizaţi, începem să gîndim în alb şi negru. În loc să vedem diferite perspective şi contexte, ne focalizăm doar asupra faptelor ca atare.

Am picat la test. Nu sînt bun la asta.

Credem că punctul nostru de vedere este obiectiv, şi nu doar o perspectivă limitată asupra unui eveniment sau a unei experienţe. Acest tip de gîndire dă naştere la ceea ce Carol Dweck, psiholog la Stanford, numeşte „mentalitate fixă" – convingerea că nu putem să ne schimbăm, să evoluăm sau să ne dezvoltăm în anumite domenii[5]. Este convingerea că abilităţile, personalitatea şi caracterul nostru constituie trăsături „fixe", înnăscute şi imuabile.

Conform lui Carol Dweck, mentalitatea fixă este un mod de a aborda viaţa *în funcţie de trecut.* Opusul unei mentalităţi fixe este ceea ce Dweck numeşte „mentalitate a creşterii" – convingerea că ne putem schimba trăsăturile şi caracterul. Dacă avem o mentalitate a creşterii, viaţa noastră este *definită de viitor* şi ne focalizăm pe ceea ce putem schimba.

Deoarece Rosalie s-a definit pe ea însăşi prin interpretarea ei negativă şi ataşamentul faţă de acea experienţă de la cursul de arte plastice petrecută cu decenii în urmă, are o mentalitate fixă cu privire la propria persoană. Drept urmare, se concentrează pe ceea ce consideră a fi trăsăturile ei „naturale" sau „înnăscute". În mintea sa, avînd în vedere că îi lipsesc „predispoziţia genetică" sau „talentul" la desen, este imposibil ca ea să devină o artistă plastică bună.

A avea o mentalitate fixă reprezintă un „angajament cognitiv prematur"[6].

După cum au explicat diverşi psihologi, angajamentul cognitiv prematur apare atunci cînd persoana nu evaluează critic cele petrecute. Este un angajament de natură emoţională, care nu e susţinut sau justificat de fapte reale.

Cînd oamenii au o experienţă traumatică – fie şi una măruntă –, emoţiile momentului sînt suficiente pentru a duce la apariţia unui
nou angajament cognitiv.

Nu pot să fac asta.

Nu merit.

Nu voi avea niciodată viaţa pe care mi-o doresc. Ar trebui să mă feresc de asta.

Rosalie s-a angajat mental faţă de ideea că nu e bună la desen şi, prin urmare, n-ar trebui să mai deseneze: *nu am un talent înnăscut la desen.* Acest angajament a luat naştere în timpul unei experienţe emoţionale teribile. Rosalie n-a pus niciodată la îndoială valabilitatea sau valoarea acelui angajament. L-a îngropat şi n-a mai vorbit despre el timp de ani întregi.

Studiile despre traume şi despre mentalitatea fixă arată că fiecare dintre ele conduce la o *frică exagerată de eşec*[7]*-.* După doctorul Dweck, cea mai profundă temere a unei persoane cu o mentalitate fixă este să nu dea greş chiar dacă se implică pe deplin, folosind tot ce are la îndemînă. Într-un asemenea caz, persoana ar trebui să accepte că pur şi simplu îi lipseşte înzestrarea necesară şi că ar trebui să facă altceva.

Oamenii nu vor să treacă prin asemenea eşecuri. Le-ar afecta prea mult identitatea, făcîndu-i să se simtă total incapabili. În loc să încerce, se conving pe ei înşişi să facă altceva – ceva mai puţin riscant, cu şanse mai mari de reuşită.

După cum a spus autorul Robert Brault: „Nu obstacolele ne împiedică să ne atingem scopul, ci existenţa unui drum clar către un scop mai mărunt„[8].

Nu obstacolele din calea către visul nostru ne opresc din drum. Ceea ce ne opreşte este angajamentul nostru faţă de ideea – sau identitatea – că nu sîntem capabili să ne atingem scopurile. Că nu avem ceea ce ne trebuie. În loc să ne angajăm faţă de ceea ce vrem cu adevărat, ne dedicăm timpul şi atenţia unor scopuri mai puţin importante.

Ne mulţumim cu un eu viitor mai limitat. Ne lipsesc imaginaţia, credinţa şi încrederea de a crea şi a urmări un eu viitor puternic şi mai interesant. Avem o perspectivă tot mai rigidă în legătură cu cine sîntem şi de ce sîntem capabili. Trecutul ne defineşte şi ne dirijează viaţa.

Acesta este motivul pentru care nu trebuie să ne luăm angajamente în legătură cu noi înşine şi cu viitorul nostru atunci cînd ne aflăm într-o stare traumatică sau cînd sîntem la pamînt din punct de vedere emoţional. Dintr-o asemenea stare, nu putem lua decît decizii limitate în ce priveşte propria persoană şi viitorul nostru. Trebuie să luăm decizii şi să facem angajamente atunci cînd ne aflăm într-o stare de vîrf – cînd încrederea şi aşteptările noastre sînt la un nivel ridicat.

Unii psihologi ar putea spune că Rosalie a luat decizia potrivită cînd a renunţat la visul ei de a ilustra cărţi pentru copii. A fost realistă în loc să-şi propună un scop care i-ar fi adus dezamăgiri. Nu avea abilităţile sau capacitatea de a deveni o ilustratoare de calibru. Prin urmare, era mai bine pentru ea să fie fidelă eului ei „autentic”.

Acest tip de gîndire sugerează că ar trebui să ne clădim viaţa şi scopurile în conformitate cu personalitatea şi talentele noastre înnăscute. Altfel spus, dacă eşti un cui pătrat, nu mai încerca să te potriveşti cu orificii rotunde, chiar dacă acestea reprezintă viitorul sau ocaziile pe care le doreşti cu adevărat.

Aşadar, nu e de mirare că personalitatea este adesea un produs secundar al traumei. După cum spune doctorul Gabor Maté, specialist în traume: „Ceea ce numim personalitate este adesea un amestec de trăsături originale şi stiluri adoptate de a gestiona situaţiile care nu reflectă deloc eul nostru autentic, ci pierderea lui”[9].

Exerciţiu rapid: Descrie o experienţă negativă sau traumatică prin care ai trecut. În ce moduri te-a făcut să urmăreşti „scopuri mai mărunte” sau te-a împiedicat să progresezi? Acum priveşte din altă perspectivă experienţa negativă, descriind cum te-ar putea ajuta aceasta pînă la urmă să devii o persoană mai puternică.

Personalitatea ca produs secundar al traumei

La a zecea aniversare a fiicei mele, fiul meu Logan a venit la soţia mea cu o aşchie de sticlă înfiptă într-un călcîi. Lauren a luat penseta, iar Logan a intrat în panică. Lauren i-a spus să lase aşchia de sticlă în picior şi să revină pentru a-i fi extrasă atunci cînd avea să se simtă pregătit s-o scoată.

Logan a plecat uşurat fiindcă scăpase de pensetă şi a încercat să se bucure de petrecere. Dar nu putea alerga din cauza aşchiei de sticlă.

Ceilalţi copii alergau şi se jucau. Pentru Logan, era prea riscant chiar şi să intre în piscină. Era nevoit să păşească pe muchiile exterioare ale tălpilor, încet, stîngaci şi dureros.

Voia să se joace.

S-a întors la Lauren, umil şi ezitant, ca să-i scoată aşchia de sticlă.

Au urmat 20 de secunde dureroase, dar după aceea Logan a putut să se bucure şi el de petrecere.

Acest incident mi-a amintit de cartea lui Michael Singer *Sufletul neînlănţuit,* despre o femeie căreia îi intrase în braţ un spin mare, ce-i provoca dureri ascuţite la cea mai uşoară atingere[10]. Femeia preferă să lase spinul în braţ în loc să îndure suferinţa de a-l extrage.

Da, evită durerea intensă pe care i-ar provoca-o scoaterea spinului, dar această decizie are un preţ: pentru a trăi cu spinul înfipt în braţ, trebuie să aibă grijă să *nu-l atingă cu absolut nimic.*

Nu mai poate dormi în pat, deoarece riscă să se întoarcă pe partea cealaltă şi să atingă spinul în timpul somnului. De aceea, inventează un dispozitiv în care poate dormi cu spinul neatins.

Îi place sportul la nebunie, dar se teme ca nu cumva activitatea fizică să-i deranjeze spinul şi să-i provoace dureri cumplite. Prin urmare, îşi face o compresă care-i protejează braţul. Deşi e incomodă şi îi limitează performanţele, cel puţin poate practica sportul îndrăgit fără riscul de a lovi spinul.

În esenţă, această femeie îşi schimbă întreaga viaţă pentru a se asigura că spinul din braţul ei rămîne neatins. De la muncă pînă la recreere şi relaţii, şi-a construit o nouă viaţă şi un nou

mediu pentru a se feri de problemele pe care i le poate cauza spinul.

Ce părere ai despre asta?

În loc să-şi creeze viaţa pe care o vrea cu adevărat, îşi stabileşte scopuri mai mărunte pentru a evita durerea. În acest fel, renunţă la personalitatea dorită şi îşi dezvoltă una care nu reprezintă altceva decît un stil de a gestiona problema cu care se confruntă.

Poate că nu ai un „spin” care îţi schimbă viaţa într-o asemenea măsură, dar modul în care îşi trăiesc viaţa cei mai mulţi dintre noi
reflectă existenţa unor spini şi aşchii de sticlă. Spinii noştri sînt de natură emoţională. Ei reprezintă experienţele dureroase – atît cele din trecut, cît şi cele din viitor – pe care le evităm.

Eul nostru real şi autentic nu este cine sîntem noi în prezent. El nu reprezintă limitările noastre, ci aspiraţiile, visurile şi scopurile noastre cele mai profunde.

În loc să ne înfruntăm fricile şi să înfruntăm adevărul, le evităm.

În loc să creăm viaţa pe care ne-o dorim, ne construim viaţa care le permite problemelor noastre să persiste, nerezolvate.

În loc să devenim persoana care vrem să fim, rămînem persoana care sîntem.

În loc să ne modelăm personalitatea după scopurile noastre, ne adaptăm scopurile ca să se potrivească personalităţii noastre actuale şi limitate.

Cum anume te-au modelat experienţele negative pe care le-ai trăit?

În ce privinţe ai o mentalitate fixă?

În ce privinţe ţi-ai construit viaţa în jurul unor spini?

Ce scopuri urmăreşti pentru a evita să te confrunţi cu trauma ta? Cum ţi s-ar schimba viaţa dacă trauma ar dispărea?

Cum ar arăta viaţa ta în mod ideal?

Cine este eul tău viitor ideal, indiferent ce ai fost în trecut sau ce ţi s-a întîmplat?

Depăşirea traumelor din trecut

Mereu voiam să fiu mai bun, voiam mai mult. Singurul mod în care îmi pot explica asta este că îmi plăcea foarte mult să joc, dar aveam o memorie foarte proastă. Asta m-a susţinut 71
1/ 71 . 71 f , ...71 «11
pma n ziua cnd am pus tenişii n cu/.[11]

Kobe Bryant

În psihologie, o *perioadă refractară* este intervalul de timp necesar pentru a ne reveni din punct de vedere emoţional şi a ne detaşa de o experienţă. În urma unor mici frustrări, cum ar fi cînd ne taie cineva calea pe stradă sau cînd ne certăm cu partenerul de viaţă, ne revenim în cîteva minute sau în cîteva ore. Însă în cazul anumitor evenimente putem să avem nevoie de luni, de ani sau chiar de decenii întregi pentru a ne detaşa. De fapt, sînt şi lucruri peste care nu reuşim să trecem niciodată.

Dezvoltarea flexibilităţii psihologice ne permite să *scurtăm durata* perioadelor refractare, chiar şi atunci cînd am trecut prin experienţe foarte dureroase sau dificile. Pentru a deveni flexibili pe plan emoţional, e nevoie să fim în contact cu emoţiile noastre, fără să ne lăsăm însă complet absorbiţi de ele. Urmărim activ scopuri semnificative, fără să ne ataşăm prea puternic de gîndurile şi emoţiile noastre.

În baschetul profesionist, jucătorii nu au timp să se supere şi să se descurajeze dacă ratează o aruncare. E posibil să fie dezamăgiţi sau jenaţi cînd ratează, dar trebuie să continue jocul, rămînînd deopotrivă atenţi la momentul prezent şi dedicaţi scopului de a-şi
ajuta echipa să cîştige, indiferent cum se simt. Dacă zăbovesc asupra emoţiei pe care le-o trezeşte o aruncare ratată, nu vor fi capabili să funcţioneze la parametrii maximi pe teren, ceea ce le creează probleme atît lor, cît şi echipei. Dacă se ataşează emoţional de cele întîmplate, s-ar putea ca data viitoare să nu mai arunce mingea la coş, de teamă sau din cauza aşteptărilor negative. Astfel, sînt blocaţi în trecut în loc să acţioneze precum eul lor viitor.

Cu cît te ataşezi mai puţin de greşeli sau de experienţele dureroase, cu atît eşti mai capabil să te adaptezi cerinţelor situaţiei şi să faci ce e nevoie pentru a-ţi atinge scopurile. Ce s-a întîmplat în trecut nu influenţează următoarea ta acţiune şi nici nu te împiedică să fii prezent pe deplin *în acest moment.*

Cu cît eşti mai flexibil pe plan psihologic, cu atît te poţi detaşa mai repede. Iar cu cît eşti mai puţin flexibil, cu atît te ataşezi mai mult chiar şi de lucruri mărunte.

Rosalie încă îşi aminteşte cursul de desen la fel cum şi-l amintea cu aproape 50 de ani în urmă. Amintirea acelei experienţe nu s-a schimbat şi n-a fost recontextualizată. Întrucît

contextul amintirii nu s-a modificat, nu s-a schimbat nici semnificaţia experienţei. Drept urmare, Rosalie încă îl consideră grosolan pe profesorul care i-a rănit sentimentele şi încă mai crede că îi lipseşte potenţialul artistic. Nici unul dintre aceste elemente ale experienţei sau ale amintirii ei nu s-a schimbat.

Dacă însă Rosalie ar fi fost mai flexibilă şi ar fi lăsat în urmă acel eveniment în loc să se ataşeze de el, poate că ar fi învăţat să- şi ilustreze propriile poveşti. Poate că ar fi creat zeci de cărţi care ar fi fost citite de mulţi copii. Cu timpul, amintirea acelei experienţe şi-ar fi schimbat semnificaţia. Poate că Rosalie chiar ar fi uitat complet experienţa respectivă. Poate că aceasta n-ar fi fost
suficient de importantă pentru a fi reţinută şi cu atît mai puţin pentru a-i defini identitatea.

Cînd o persoană rămîne blocată într-o perioadă refractară în urma unei experienţe dificile, va continua să perceapă şi să trăiască viaţa pe baza *reacţiei ei iniţiale* la acel eveniment. Prin urmare, zi după zi, va continua să reconstruiască emoţiile trăite cu acea ocazie. Nu va regla şi nu va schimba modul în care vede evenimentul şi ce simte în legătură cu el. Trauma va deveni o rutină.

După cum spune doctorul Joe Dispenza:
Dacă perioada refractară durează săptămîni şi luni în şir, ia naştere un temperament. Dacă perioada refractară continuă timp de ani întregi, devine o trăsătură de personalitate. Cînd începem să ne creăm trăsături de personalitate pe baza emoţiilor noastre, înseamnă că trăim în trecut şi rămînem blocaţi acolo. Dacă învăţăm să scurtăm perioada refractară şi-i învăţăm acest lucru şi pe copiii noştri, devenim liberi să ne mişcăm prin viaţă după dorinţă[12].
Martorul empatic: transformarea traumei
Boala este consecinţa secretelor tale.
Alcoolicii Anonimi

O traumă este o interpretare a unei experienţe asociate cu o emoţie foarte dureroasă. Însă nu e necesar ca o experienţă care devine traumatică să rămînă astfel pentru totdeauna. Deşi reacţia iniţială poate fi extrem de negativă sau debilitantă, toate experienţele ce provoacă suferinţă pot fi privite din altă perspectivă, reinterpretate şi, în ultimă instanţă, folosite pentru a progresa.

Pentru ca o experienţă dureroasă să ne ajute să progresăm în loc să ne slăbească, suferinţa nu trebuie reprimată sau interiorizată. Nu trebuie să ne formăm o „identitate fragilă”, fugind de greşeli sau de părerea celorlalţi. Trebuie să ne înfruntăm emoţiile şi să fim dispuşi să le împărtăşim. Cînd ne confruntăm cu emoţiile şi experienţele noastre, acestea se schimbă.

În ziua în care s-a simţit traumatizată, cu peste 50 de ani în urmă, Rosalie s-a dus acasă şi nu a povestit nimănui prin ce trecuse. Şi-a reprimat emoţiile şi le-a păstrat numai pentru ea. S-a grăbit să judece experienţa trăită şi n-a cerut niciodată ajutor pentru a o putea privi din altă perspectivă. A renunţat la scopul ei.

Din acest motiv, evenimentul trăit a fost o experienţă traumatică.

Doctorul Peter Levine, un renumit cercetător al traumelor, a spus: „Trauma nu este ceea ce ni se întîmplă, ci ceea ce păstrăm în interiorul nostru în absenţa unui martor empatic„[13].

Rosalie n-a avut parte de un martor empatic. N-a avut pe nimeni care s-o asculte şi s-o ajute să privească din altă perspectivă trauma trăită.

Tuturor ne este greu să ne exprimăm emoţiile, mai ales pe cele dureroase. Şi la fel ca atîtea alte persoane, Rosalie şi-a închis durerea în ea şi s-a dedicat unui viitor limitat. N-a avut pe nimeni care să o ajute confirmîndu-i că *era capabilă* să-şi atingă scopul, că
putea deveni cea care voia să fie. N-a avut un coach sau un mentor care s-o ajute să treacă peste suferinţa unui „eşec” sau a unui obstacol punctual şi să continue să avanseze în direcţia visurilor ei. N-a avut nici măcar o prietenă care s-o ajute să-şi schimbe perspectiva asupra acelei experienţe de la cursul de desen.

O prietenă i-ar fi putut spune în pauza de prînz: „Poate că profesorul n-a vrut să te facă să te simţi prost”. Dar o asemenea discuţie n-a avut loc niciodată.

Multe persoane închid în ele experienţele dureroase şi nu le dezvăluie nimănui. Gîndeşte-te la statisticile referitoare la o formă de traumă mult mai gravă: abuzul sexual. Conform studiilor, pînă la *90%* dintre victimele unui abuz sexual nu raportează incidentul[14].

Cu cît experienţa emoţională e mai dureroasă, cu atît sînt şanse mai mari să o ascundem şi s-o interiorizăm. Iar acest lucru duce la un angajament cognitiv prematur şi la o mentalitate fixă cu privire la cine sîntem. Dacă nu ne exprimăm şi nu ne privim emoţiile dintro perspectivă

diferită, trecutul ne poate produce atîta suferinţă, încît preferăm să nu ne mai gîndim la el. Evitarea durerii poate duce la instalarea unor adicţii de o viaţă întreagă, în încercarea de a anestezia deopotrivă suferinţa din trecut şi cea pe care ne-o trezesc eforturile de a deveni persoana care vrem să fim.

Un martor empatic ar fi putut-o ajuta pe Rosalie să-şi transforme experienţa şi chiar să-i spună *profesorului de desen* cum s-a simţit. Acest lucru ar fi fost un act incredibil de curaj, care i-ar fi putut schimba viaţa complet. Rosalie ar fi putut descoperi că profesorul nu avusese intenţia s-o facă să sufere. L-ar fi putut privi altfel şi ar fi putut schimba total semnificaţia evenimentului. Ar fi putut ajunge să-l vadă ca pe un instructor grijuliu, care voia s-o ajute să reuşească. Şi chiar dacă ar fi reieşit că profesorul n-avea o
părere prea bună despre ea, ar fi putut înţelege adevărul spuselor lui Eleanor Roosevelt: „Nimeni nu te poate face să te simţi inferior dacă nu-i permiţi tu asta”[15].

Dar Rosalie n-a avut niciodată parte de asemenea conversaţii sau experienţe transformatoare. Drept urmare, chiar şi în ziua de azi, identitatea ei este definită de reacţia iniţială la acel eveniment. Şi-a petrecut 50 de ani din viaţă convingîndu-se de adevărul acelei experienţe şi confirmînd prejudecata născută atunci.

Un lucru foarte interesant este însă că, în cele cîteva zile pe care le-am petrecut împreună, Rosalie a dat semne că începe să se deschidă. Simplul fapt de a vorbi despre acel eveniment, de a-l reîncadra mental şi a se focaliza pe dorinţa ei de a scrie şi a ilustra cărţi pentru copii părea să aibă un impact asupra ei.

Şi-apoi, pentru prima dată după 50 de ani, Rosalie a desenat o imagine. A fost doar un prim pas, iar procesul de vindecare a traumei de o viaţă necesită timp şi efort. Dar a reuşit să facă acel prim pas pur şi simplu fiindcă a avut parte de un martor empatic.

Compară acum situaţia lui Rosalie cu eforturile soţiei mele de aşi depăşi propria traumă. În primul an de facultate, soţia mea s-a căsătorit cu un bărbat ce avea exact aceleaşi scopuri şi ambiţii ca ea, dar care, fără ştirea ei, avea o mare problemă cu furia şi cu adicţiile.

La doar cîteva săptămîni dupa căsătorie, a lovit-o pentru prima dată. Lauren locuia în oraşul ei natal, la doar cîţiva kilometri de părinţii ei, dar nu le-a spus nimic. Incidentul a şocat-o şi totodată s-a temut ca nu cumva părinţii ei s-o judece. Ar fi putut să fie dezamăgiţi de ea din cauza comportamentului soţului ei. Sau să fie dezamăgiţi de ea fiindcă nu se ocupa singură de problemă. Asemenea gînduri îi treceau prin cap în acele momente de şoc emoţional.

Lauren a ţinut totul secret. Încerca să fie „puternică”.

Peste trei ani, după ce se mutaseră în cealaltă parte a ţării, abuzurile ocazionale se transformaseră în izbucniri de violenţă zilnice, care au afectat-o pentru totdeauna.

Mult mai tîrziu, după ce Lauren pusese capăt acelei relaţii şi începuse să se vadă cu mine, am decis să mergem la nişte şedinţe de consiliere de cuplu ca să ne pregătim pentru căsătorie. În cursul terapiei, consilierul mi-a spus că mă voi confrunta tot restul vieţii mele cu consecinţele primei căsătorii a lui Lauren. Era de aşteptat ca acestea să se manifeste oricînd şi trebuia să fiu empatic şi răbdător.

Lauren n-a crezut în spusele consilierului. Ea decisese deja să nu se lase influenţată de etichete precum „divorţată”, „abuzată” sau „victimă”. Nu avea de gînd să permită ca viitoarea ei identitate să fie definită de fostul ei eu şi de trauma suferită. Cei care o întîlnesc astăzi pentru prima oară n-ar crede niciodată că a petrecut ani întregi într-o teroare tăcută, abuzată fizic şi emoţional.

Lauren a înfruntat aceste probleme şi s-a ocupat de ele cu capul sus şi pînă la capăt. A vorbit deschis cu consilieri, prieteni şi membri ai familiei, precum şi cu ea însăşi, prin intermediul jurnalului ei. A vorbit în mod deliberat despre trauma ei atunci cînd se afla într-un mediu în care se simţea protejată şi încurajată. Acest lucru i-a schimbat amintirile despre trauma suferită.

Şi-a scos ghimpele din braţ.

Trauma ei s-a transformat într-o incredibilă dezvoltare personală.

Viaţa ei nu mai e determinată de abuzurile suferite.

Cel care hotărăşte este eul ei viitor.

Trecutul ei şi toată suferinta îndurată au ajutat-o în loc s-o pună la pămînt. Lauren priveşte acea perioadă din viaţa ei cu
recunoştinţă şi împăcare, nu cu resentimente. Şi-a iertat şi fostul eu, şi pe fostul soţ.

Cînd alţii o întreabă cum îşi pot ajuta familia şi prietenii aflaţi în situaţii similare cu a ei, le

dă întotdeauna acelaşi răspuns: ascultă-i, pune întrebări pertinente, nu judeca niciodată şi nu da sfaturi. Acestea sînt principiile-cheie pentru a fi un martor empatic.

Toţi avem nevoie de un martor empatic, indiferent cu ce traume ne confruntăm. După cum spunea renumita terapeută Lynn Wilson: „În cele din urmă, datorită relaţiei oneste dintre două fiinţe umane, ceea ce au îndurat împreună capătă un sens".

Lynn ştia ce spune. În 1991, a scris o carte intitulată *The Flock: The Autobiography of a Multiple Personality* [Turma. Autobiografia unei personalităţi multiple] împreună cu clienta ei în vîrstă de 26 de ani, Joan Frances Casey, care fusese atît de traumatizată, încît îşi formase 24 de personalităţi diferite, reprezentînd un caz extrem de personalitate multiplă[16]. Prin eforturi intense şi angajament, precum şi datorită relaţiei vindecătoare cu Lynn, care i-a servit drept martor empatic, eul profund fragmentat al lui Joan s-a vindecat, devenind o identitate unitară.

Pînă în ziua cînd a pus capăt situaţiei în care era abuzată, Lauren nu se gîndise niciodată că avea să facă aşa ceva. Se obişnuise atît de mult cu abuzul, încît mintea ei dezactivase realitatea situaţiei. Lauren nu avea reacţia „luptă sau fugi"; era pur şi simplu blocată. Dar în ziua aceea plecase la cumnata ei, într-o scurtă vacanţă. Acolo a cunoscut-o pe martora ei empatică, Natalie.

Deşi aceasta n-o mai întîlnise niciodată pe Lauren, şi-a dat seama foarte repede care era trauma ei şi a început s-o asculte. I-a pus întrebări pe care Lauren nu se gîndise niciodată să şi le pună. Natalie era interesată de Lauren şi nu o judeca. Foarte curînd,
Lauren a ajuns să aibă încredere în Natalie, iar după ce au petrecut cîteva zile împreună, într-o noapte, Natalie s-a sculat şi a scris o povestire în cuvintele lui Lauren. Aceasta nu conţinea nici una dintre ideile, părerile sau judecăţile lui Natalie. Doar cuvintele lui Lauren, reflectate ca într-o oglindă.

Cînd Lauren a citit povestirea, s-a simţit şocată. I-a devenit limpede că *nu mai era cale de întoarcere.* Nu se mai putea întoarce nici la soţul ei şi nici la fosta sa identitate.

Era un capitol încheiat.

L-a sunat numaidecît pe tatăl ei şi i-a citit povestirea scrisă de Natalie.

Tatăl ei şi-a rezervat pe loc un bilet de avion şi, împreună, i-au împachetat lucrurile.

Niciodată nu e prea tîrziu să găsim – sau să fim – un martor empatic. De fapt, dacă vrei cu adevărat să îţi transformi viaţa, trebuie să îţi creezi o nouă reţea de prieteni, mentori şi susţinători. Ai nevoie de oameni cu care poţi vorbi deschis despre problemele tale.

Ai nevoie de oameni care te pot ajuta să treci la nivelul următor. Altminteri, vei trăi nişte experienţe emoţionale, le vei închide în tine şi te vei plafona sau vei intra în declin ca persoană. Dacă nu ai un martor empatic care să te ajute să procesezi şi să priveşti dintr-o nouă perspectivă experienţele dureroase, te vei adînci tot mai mult în problemă. Un martor empatic te încurajează să decizi ce e de făcut pentru a merge mai departe.

Întotdeauna e nevoie de curaj pentru a înfrunta adevărul şi a progresa.

Curajul transformă trauma.

Încurajarea stimulează curajul.

Încurajările celorlalţi te ajută să acţionezi cu îndrăzneală. De aceea e bine să-i încurajezi pe cei dragi.

Exerciţiu rapid: Enumeră două sau trei persoane care te-au încurajat cel mai mult.
Cum anume te-au încurajat?
De ce acest lucru a avut un impact atît de puternic asupra ta? Contactează aceste persoane şi mulţumeşte-le în mod deschis pentru ajutorul pe care ţi l-au oferit.

Deseori, actele de curaj simple şi mărunte pot avea un impact incredibil asupra vieţii noastre. De pildă, Rich Beverage a fost un martor empatic esenţial în ce mă priveşte, care m-a încurajat atunci cînd mă simţeam deprimat. La 19 ani, renunţasem la misiunea Bisericii. Rich, un fost lider bisericesc, m-a invitat la masă de cîteva ori. A fost un gest mărunt, dar cu un impact extraordinar. El m-a ajutat să înţeleg că nu era cazul ca greşelile mele şi situaţia în care mă aflam să mă împiedice să-mi creez viitorul. Încurajarea lui mi-a permis să iau decizia cu privire la care aproape că îmi pierdusem orice speranţă.

Într-un interviu din 2019, vedeta TV Lisa Ling a vorbit despre importanţa de a avea în jurul ei o echipă care o încurajează în ceea ce face[17]. Lisa Ling este gazda emisiunii CNN *This Is Life* [Asta-i viaţa], de o onestitate radicală. Invitaţii ei sînt adesea oameni care se confruntă cu suferinţe şi probleme emoţionale profunde. De exemplu, o dată a intervievat o fată de 17 ani care fusese vîndută la 11 ani în scopul exploatării sexuale. În cursul interviului, fata a spus că

la vîrsta aceea suna cu regularitate la poliţie, implorîndu-i pe poliţişti s-o aresteze ca să aibă un loc sigur unde să doarmă.

Aceasta este doar una dintre nenumăratele conversaţii dureroase din emisiunile lui Ling. Consecinţa este că, la fel ca în
cazul fetei de 17 ani, Ling şi mica ei echipă încep să plîngă împreună, sub efectul realităţilor copleşitoare din interviurile şi poveştile ei.

Ling îşi aminteşte:
În cele din urmă, a trebuit să mă consoleze ea pe mine, fiindcă mă simţeam copleşită de tristeţe, iar după acel interviu, echipa mea şi cu mine eram strînşi unul lîngă altul, plîngînd la unison. Repet, era vorba de cinci bărbaţi şi cu mine, şi pur şi simplu nu ne-am putut stăpîni. Era de-a dreptul devastator... Faptul că am avut alături de mine aceste echipe m-a salvat, fiindcă dacă aş fi făcut asta singură, nu ştiu cum aş fi putut supravieţui toţi aceşti ani, din cauza emoţiilor sfîşietoare; dar faptul că îi am alături pe aceşti oameni – şi, da, e o echipă compusă din nişte oameni minunaţi, extraordinar de sensibili, bărbaţi şi femei – m-a ajutat să trec peste toate acestea.

Ling face o muncă redutabilă, care implică emoţii puternice. E inteligentă, ştie că nu ar putea face faţă singură situaţiei. De aceea are alături un grup de martori empatici care o ajută.

Dacă vrei cu adevărat să progresezi în viaţă, şi tu vei avea nevoie de o echipă de martori empatici, chiar dacă nu treci prin situaţii atît de tulburătoare precum Ling. Eforturile de dezvoltare personală pe care le presupune urmărirea unor scopuri măreţe sînt foarte solicitante emoţional. Nu porni la drum singur. E important să ai o echipă care să te susţină atunci cînd te simţi copleşit, epuizat, speriat sau dărîmat.

Dacă vrei să creezi un viitor măreţ, vei avea parte de numeroase eşecuri, dezamăgiri, zile proaste şi suferinţe. Ai nevoie de o echipă de martori empatici. Ai nevoie de oameni care să te încurajeze să mergi mai departe – oameni care să te îndemne să ai vise măreţe şi să îţi susţină eforturile atunci cînd alţii nu te înţeleg.

David Osborn este un antreprenor şi investitor imobiliar de mare succes. Are o avere de peste 100 de milioane de dolari. Consideră că succesul lui se datorează în mare măsură unui mic grup de „parteneri de responsabilitate”. Aceşti patru prieteni se întîlnesc regulat de peste un deceniu, pentru a se susţine şi a se trage la răspundere unul pe altul.

Unul dintre lucrurile pe care le fac cu ocazia acestor întîlniri, care deseori se desfăşoară în locuri exotice din diverse părţi ale lumii, este să-şi citească unul altuia „Foaia”. Pe această foaie se află, la vedere, toate valorile importante şi intime din viaţa lor.

Îşi dezvăluie unul altuia venitul net, sumele donate recent pentru acţiuni de caritate, venitul pasiv şi aşa mai departe. De asemenea, foile lor conţin valorile exacte privind procentul de grăsime corporală, masa musculară şi alţi indicatori ai sănătăţii şi condiţiei fizice, inclusiv rezultatele analizelor de sînge. Îşi împărtăşesc pînă şi indici privind viaţa personală, precum nivelul de fericire calculat personal şi evaluarea relaţiei cu partenera de viaţă.

Pe lîngă că prezintă deschis valori exacte din toate domeniile- cheie ale vieţii lor, „Foaia” dezvăluie în ce măsură s-au schimbat aceste valori în anul precedent şi unde vor ca ele să ajungă peste un an.

E nevoie de curaj pentru a fi sincer şi deschis cu ceilalţi. Osborn şi „tribul” lui consideră că responsabilitatea este cea mai puternică forţă din lume. Ei joacă rolul de martor empatic, coach şi partener de responsabilitate unul pentru celălalt – şi consideră că nivelul deosebit de succes de care se bucură toţi patru se datorează, în mare măsură, acestui grup al responsabilităţii.

Cine sînt în acest moment trei martori empatici importanţi din viaţa ta?
Ce alte persoane poţi adăuga sau de ce alte persoane ai nevoie în grupul tău de martori empatici?
Pe cine poţi coopta chiar acum în echipa ta pentru a te ajuta să ajungi la destinaţia dorită?
Care este nivelul tău actual de responsabilitate şi vulnerabilitate?

„Echipa” ta trebuie să cuprindă mulţi membri diferiţi. Îmi aduc aminte cum a fost cînd am început să lucrez cu consultantul meu financiar. La început mi s-a părut ciudat să fiu atît de sincer în ce priveşte situaţia mea financiară. Mă simţeam nesigur de poziţia mea. Dar consultantul meu m-a ajutat să am o altă perspectivă asupra banilor. M-a ajutat să-mi clarific scopurile şi să pun la punct sisteme incredibile de a le atinge. Este doar unul dintre membrii echipei mele. Dar e un martor empatic.

Cu cît îmi propun un scop mai măreţ în ce priveşte identitatea mea viitoare, cu atît am nevoie de mai mulţi martori empatici care să mă ajute să realizez acest scop. După cum a spus autorul şi expertul în leadership Robin Sharma: „Cu cît visul este mai măreţ, cu atît echipa e mai importantă”.

Fii un martor empatic pentru cei din jur

Nu e suficient să cauţi martori empatici pentru tine; poţi şi trebuie să încerci să fii pentru cei din jur martorul empatic de care au nevoie cu disperare. Cel mai probabil, majoritatea persoanelor pe
care le cunoşti au suferinţe emoţionale reprimate. După cum spunea rectorul şi liderul religios doctorul Henry Eyring: „Cînd întîlneşti pe cineva, poartă-te cu el ca şi cum ar avea probleme serioase, fiindcă în peste jumătate din cazuri chiar aşa este”[18].

Orice experienţă sau perspectivă poate fi transformată prin conversaţii pline de compasiune. Studiile arată că atunci cînd ascultăm cu empatie şi atenţie, între interlocutori se naşte înţelegere şi încredere reciprocă[19]. Discuţia trebuie să aibă loc într- un mediu protejat şi care favorizează colaborarea, unde ambele părţi se aud una pe alta şi, în ultimă instanţă, creează un trecut şi un viitor comun.

Cînd interlocutorul ne ascultă cu empatie şi afecţiune, ne auzim vorbind şi vedem mai clar problema pe care o avem. Devenim mai bine echipaţi pentru a găsi o soluţie. Ni se ia o povară de pe suflet şi, în consecinţă, ne simţim mai puţin stresaţi şi confuzi. Dobîndim mai multă stimă de sine şi devenim mai conştienţi de sine.

A fi un martor empatic înseamnă să fii interesat, nu interesant. Ascultarea empatică nu se poate face în grabă. Ea trebuie să se nască din iubire. Chiar dacă nu vei înţelege niciodată cu adevărat problema celuilalt, e important *să vrei să înţelegi.* Motivaţia ascultătorului este să-l înţeleagă şi să-l încurajeze pe celălalt.

Fiecare persoană are la dispoziţie timp ca să se deschidă şi să înţeleagă perspectiva celuilalt. Cel puţin la început, *nu* se oferă soluţii sau sfaturi. Ascultătorul pune întrebări sincere şi deschise. După ce a primit răspunsuri, continuă să ceară informaţii, prin întrebări de tipul:

Poţi să-mi spui mai multe despre asta?

Ce vrei să spui cu asta?

De ce acest aspect e atît de important?

Ai renunţat la ideea unui viitor mai bun?

Ce efecte pozitive a avut acest lucru?

Cum se va schimba viitorul datorită acestui lucru?

Ce poţi face acum pentru a progresa?

Cum te pot ajuta?

După ce persoana a vorbit, îi poţi reformula sau repeta spusele pentru a te asigura că ai înţeles corect. Apoi cere mai multe informaţii. Pune întrebări sincere, bazate pe ascultarea profundă şi pe conexiunea cu celălalt.

Într-o relaţie, încrederea este totul. Nu încerca să clădeşti încredere în pripă. Odată ce s-a născut încrederea, totul este posibil. Iar odată ce încrederea a fost distrusă, chiar şi obstacolul cel mai mărunt poate să devină insurmontabil.

În esenţă, transformarea traumei se bazează pe *reclădirea încrederii* în celălalt. Cînd ne pierdem încrederea în celălalt, ne pierdem totodată încrederea în noi şi speranţa. Rosalie trebuia să aibă suficientă încredere în sine pentru a urmări un scop dificil.

Cînd ne pierdem încrederea şi speranţa, viitorul dispare, iar trecutul capătă o importanţă colosală. Trauma spulberă imaginaţia. Încrederea în noi şi în celălalt reprezintă fundamentul imaginaţiei şi al posibilităţii de a ne schimba.

Orice relaţie poate fi marcată de traume. Oamenii fac greşeli. Pentru a merge mai departe, e nevoie de scuze şi de iertare. Însă ambele părţi trebuie să se implice. Nici una dintre părţi nu are o perspectivă obiectivă asupra trecutului. Amintirea trecutului trebuie creată împreună, pe baza unei înţelegeri pline de empatie şi afecţiune.

Orice traumă poate fi transformată. Trecutul poate fi schimbat. Chiar şi în relaţii care par să se fi împotmolit şi sînt pe cale să se
destrame.

Ai vreo relaţie care a rămas blocată în trecut?

Ai vreo relaţie în care experienţele din trecut au dat naştere unei mentalităţi fixe?

Numeşte trei persoane pentru care poţi fi un martor empatic în prezent.

Concluzie

Traumele se află la baza identităţii noastre. Dacă le transformăm, putem realiza lucruri incredibile. Altminteri, viaţa noastră devine un produs secundar al traumelor suferite.

Un aspect esenţial al traumei este că aceasta e izolată, interiorizată şi apoi evitată. Reacţia emoţională iniţială – care este negativă, dureroasă şi, posibil, paralizantă – devine filtrul prin care ne amintim experienţa respectivă.

Amintirile sănătoase se schimbă în timp. Trecutul unei persoane care se dezvoltă este în continuă schimbare: semnificaţia şi utilitatea lui se extind.

Pentru a lăsa în urmă experienţele dureroase, trebuie să le înfruntăm. Evitarea lor nu e o alternativă. Este esenţial şi extrem de util să ne notăm şi să ne organizăm gîndurile şi emoţiile într-un jurnal. Putem să ne extragem din minte gîndurile şi emoţiile pentru a le aşterne pe hîrtie. Cînd ne înfruntăm emoţiile şi experienţele negative, acestea se schimbă.

Avem însă nevoie de perspectiva cuiva din exterior pentru a ne ajuta să privim altfel experienţa. După cum spune o zicală: „Nu poţi citi eticheta de pe borcan din interiorul borcanului”. Un martor empatic, o persoană care nu încearcă să ne dea sfaturi, ci este alături de noi şi ne ascultă în mod dezinteresat, ne poate oferi spaţiul necesar pentru a ne exprima deschis trăirile. În acest mod, trăirile se pot transforma. Martorul empatic ar putea fi, de exemplu, un specialist în consiliere.

Dacă ai încă de transformat experienţe negative sau dureroase, e momentul să găseşti un martor empatic – sau, în mod ideal, mulţi asemenea martori. E momentul să îţi transformi traumele şi trecutul. E momentul să depăşeşti reacţia iniţială şi să devii flexibil emoţional. Vorbeşte cu o persoană în care ai încredere. Povesteşte- ţi experienţele cu deplină sinceritate.

De asemenea, descrie-ţi sincer şi deschis viitorul eu, adevăratele tale dorinţe. Fii dispus să vorbeşti despre „scopurile mărunte” pe care le urmăreşti sau experimentezi în urma traumei.

În fine, dacă sînt persoane pe care trebuie să le ierţi sau care au nevoie de o conexiune mai profundă cu tine, du-te să vorbeşti cu ele. Vei fi şocat cînd vei vedea cît de repede se risipesc şi se schimbă sentimentele din trecut. Te vei simţi de parcă ai tras aer în piept pentru prima oară şi nu ţi-ai dat seama pînă atunci cît de înăbuşitoare devenise viaţa ta.

Capitolul 4

Rescrierea poveştii

Poveştile vieţii noastre, departe de a fi nişte naraţiuni fixe, sînt permanent revizuite. Firele subţiri ale cauzalităţii sînt ţesute din nou şi reinterpretate atunci cînd încercăm să ne explicăm nouă înşine şi altora cum am devenit cei care sîntem. [...] Iată de ce în primele faze ale psihoterapiei este important să ascultăm fără să criticăm povestea pacientului. În acele amintiri sînt cuprinse nu numai evenimentele, ci şi semnificaţia lor pentru persoana respectivă.[1]

Dr. Gordon Livingston

Buzz Aldrin a fost pilotul modulului lunar Apollo în misiunea Apollo 11. A păşit pe suprafaţa prăfoasă a Lunii la doar cîteva secunde după ce Neil Armstrong devenise primul om care a pus piciorul pe astrul selenar şi rostise cuvintele istorice: „Un pas mic pentru om, un pas uriaş pentru omenire”. Dar ceea ce ar fi trebuit
să fie pentru el o experienţă incredibilă şi pozitivă a fost cît pe ce să-i distrugă viaţa.

De la începutul carantinei de trei săptămîni la care erau obligaţi pe vremea aceea astronauţii reveniţi din spaţiu, Aldrin a început să bea şi nu s-a mai oprit timp de peste nouă ani. Căsnicia lui, care dura de 21 de ani, s-a destrămat rapid, iar prestigioasa lui carieră militară a avut un sfîrşit dezastruos. În perioada lui cea mai dificilă, fostul astronaut lucra la o reprezentanţă Cadillac din Beverly Hills şi timp de şase luni n-a făcut nici o vînzare.

Într-o seară, Aldrin era beat, iar prietena lui nu l-a primit la ea acasă. Furios, i-a doborît uşa de la intrare şi a dat buzna înăuntru. Şocată şi îngrozită, femeia a sunat la poliţie. Aldrin a fost arestat.

Cum de s-au întîmplat toate acestea? Cum a fost posibil ca o persoană atît de inteligentă şi care se bucurase de atîta succes să ajungă atît de jos?

Aldrin însuşi a răspuns la această întrebare în autobiografia lui din 2009, *Magnificent Desolation* [O pustietate magnifică]: „Tranziţia de la «astronaut care se pregăteşte pentru următoarea realizare măreaţă» la «astronaut care povesteşte despre ultima realizare măreaţă» n-a fost uşoară în cazul meu... Ce nu face omul pentru un bis?„[2].

În timpul zborului de întoarcere de pe Lună, Aldrin s-a lăsat absorbit de gînduri şi emoţii

negative. Privind în jos, către Pământ, imaginaţia lui s-a stins. Nimic nu se putea compara cu ceea ce tocmai realizase. Simţea că nu mai avea nici un viitor.

„Nu voi putea trece niciodată peste asta”, şi-a spus el.

Ajunsese în vîrf la 39 de ani. Acest gînd îl îngrozea şi a încercat să-şi înece suferinţa în alcool.

Compară povestea lui Buzz Aldrin cu cea a jucătorului de baschet Giannis Antetokounmpo.

Antetokounmpo a crescut într-o familie sărmană din Grecia. El şi fratele lui erau nevoiţi să poarte cu rîndul singura pereche de pantofi de baschet pe care şi-o permiteau părinţii. Fratele lui purta pantofii la începutul meciului, iar Antetokounmpo îi purta la sfîrşit.

De curînd, Antetokounmpo a semnat un contract foarte important cu Nike, iar în prezent pantofii care-i poartă numele sînt purtaţi de zeci de mii de copii din întreaga lume. În sezonul 20182019, NBA i-a acordat premiul pentru cel mai valoros jucător. Într- un interviu, comentatoarea Rachel Nichols de la ESPN l-a întrebat pe Antetokounmpo dacă s-a obişnuit cu ideea că a fost considerat jucătorul cel mai valoros.

„Îmi pare foarte bine, de ce să mint?”, a spus el. „Însă nu vreau să mai aud niciodată despre asta. E o realizare extraordinară şi o onoare deosebită. Dar ţine deja de domeniul trecutului.”

„Stai puţin, adică nu vrei să mai auzi niciodată cuvintele «cel mai valoros jucător»?”, a întrebat Nichols, surprinsă.

„Nu, cred că deja e prea mult. De obicei, cînd te lauzi cu asta, ai tendinţa să te relaxezi. Dacă m-aş gîndi tot timpul: «Sînt cel mai valoros jucător din această ligă», ce s-ar întîmpla? M-aş relaxa. Şi nu vreau să fac asta. Sînt mîndru de titlul obţinut. Dar acum e momentul să-mi propun un nou scop.„[3]

Antetokounmpo este definit de scopurile sale, nu de realizările sau eşecurile sale anterioare. Este definit de *ce va face în continuare.* Îşi urmăreşte eul viitor şi de aceea are mereu succes.

Conform lui Dan Sullivan, fondatorul organizaţiei Strategic Coach, cînd „statutul” devine mai important decît „creşterea”, în general încetăm să mai creştem. Însă atunci cînd creşterea *reprezintă adevărata noastră motivaţie,* de obicei dobîndim un statut foarte bun. Dar nu ne ataşăm de el. Şi cu siguranţă vom fi dispuşi să renunţăm la fostul statut pentru a crea unul nou. După
cum spune Sullivan: „Procedează întotdeauna în aşa fel încît viitorul tău să fie mai mare decît trecutul„[4].

Dacă eşti sincer cu tine însuţi, s-ar putea să descoperi că principala ta motivaţie este să obţii un anumit *statut.* Odată ce îţi atingi scopul – cum ar fi o anumită funcţie, un anumit nivel al veniturilor sau o anumită relaţie –, motivaţia ta se schimbă şi nu mai eşti *proactiv,* ci *defensiv.* În loc să te îndrepţi către un nou eu viitor, mai expansiv, principala ta preocupare devine să-ţi menţii sau să-ţi protejezi statutul ori identitatea actuală, evitînd eşecurile. Îţi pierzi curajul. Te plafonezi, iar energia şi entuziasmul care îţi hrăneau personalitatea în creştere se diminuează, lăsîndu-te fără inspiraţie.

Dacă nu te îndrepţi către un eu viitor mai bun decît eul tău actual, viaţa începe să-şi piardă sensul.

Condoleezza Rice a fost al şaizeci şi şaselea secretar de stat al SUA. De asemenea, a fost a doua femeie şi prima femeie afro- americană care a obţinut acest post. Pe parcursul vieţii şi al carierei ei, a sfidat în permanenţă destinul. Unul dintre motivele pentru care a fost atît de inovatoare şi s-a bucurat de atîta succes constă în filozofia ei de viaţă. După cum spune ea însăşi: „Cred cu tărie că nu trebuie să pierzi nici o clipă fiind un «fost» ceva”.

Ideea că nu trebuie să fim niciodată „nişte «foşti» ceva” reprezintă esenţa acestei cărţi. Indiferent dacă *ai fost* astronaut sau dependent de droguri, nu trebuie niciodată *să fii* fostul ceva. Atît traumele, cît şi realizările pot avea un impact puternic asupra personalităţii tale. Dar indiferent dacă te confrunţi cu o traumă sau ai o realizare, nu trebuie niciodată să rămîi blocat în trecut sau să te laşi definit de trecut.

Eul tău autentic este eul tău viitor. Este cine aspiri să fii.

Foarte multă vreme, Buzz Aldrin a considerat că „misiunea” lui era să ajungă pe Lună. Acesta a fost scopul sau obiectivul pe baza căruia şi-a construit identitatea, alegerile şi mediul. Dar după ce „şi-a realizat scopul”, s-a blocat în statutul său. Din punctul lui de vedere, nu avea cum să-şi întreacă fostul eu, aşa că a renunţat să se gîndească la viitor. În lipsa unui scop semnificativ, viaţa lui a intrat într-o spirală descendentă.

Aldrin, un om care ajunsese pe Lună datorită scopurilor şi imaginaţiei sale, a devenit total incapabil să-şi imagineze eul lui viitor.

Giannis Antetokounmpo a urmat calea opusă. *În decurs de cîteva săptămîni* după ce fusese numit cel mai valoros jucător, s-a detaşat emoţional de acest statut şi s-a focalizat pe următorul scop.

Asta nu înseamnă că nu e fericit sau recunoscător fiindcă a obţinut acest titlu. Înseamnă că nu s-a ataşat emoţional de un rezultat sau de o identitate. Viziunea lui despre sine rămîne în viitor, nu în trecut. Şi ca urmare, spre deosebire de alţii din jurul lui, nu se va plafona. Va continua să trăiască, în loc doar să existe.

În restul acestui capitol, vei afla de ce formulăm povestiri pentru a modela semnificaţia experienţelor noastre. Vei învăţa să-ţi spui altfel povestea, astfel încît să fie centrată pe viitor – sau pe cine ai de gînd să fii –, aşa cum procedează Giannis şi alte persoane, precum Elon Musk. Aceasta este o abilitate rară şi reprezintă unul dintre motivele succesului lor.

Odată ce dobîndeşti aceste noi aptitudini, vei fi provocat să îţi *spui povestea în mod diferit,* astfel încît trecutul să nu te mai ţină pe loc, ci să te ajute să avansezi. Tot ce s-a întîmplat a fost o ocazie de a progresa, nu o problemă care să te ţină pe loc. După ce vei citi acest capitol, provocarea va fi ca povestea pe care le-o
spui altora despre tine să se refere la eul tău viitor, nu la fostul tău eu.

Cine eşti?

Cum creezi „semnificaţie" prin intermediul poveştilor

De curînd, soţia mea şi fiul meu cel mare, Kaleb, care are 11 ani, au ieşit să le plimbe pe cele două fete gemene ale noastre, în vîrstă de şapte luni. Kaleb împingea căruţul. Se aflau pe un drum de ţară, cu multe tufişuri şi şanţuri pe ambele părţi ale drumului.

Trebuia să vorbesc cu Lauren înainte să merg la lucru, aşa că m-am urcat în maşină şi m-am învîrtit prin zonă ca să-i găsesc. Am oprit lîngă Lauren şi am început să vorbim. Kaleb stătea lîngă noi şi asculta.

Drumul pietros pe care ne aflam era uşor înclinat în jos la margini. Cam la 20 de secunde de la începutul discuţiei, am observat cum căruţul începuse să se ducă la vale spre un şanţ. Am strigat la Kaleb să-l ţină.

Kaleb a făcut tot ce-a putut, dar căruţul avea viteză prea mare. L-a tras în şanţ, împreună cu fetele.

Zorah a început imediat să plîngă deoarece, neavînd centura pusă, căzuse din scăunelul ei. Phoebe avea centura prinsă şi a rămas în scăunel.

Din fericire, căzătura nu fost gravă. Zorah era bine, doar se speriase. Dar Kaleb era vizibil marcat de experienţă. Plîngea, privea în pămînt şi nu s-a uitat în ochii mei nici măcar după ce l-am
îmboldit de cîteva ori. Îmi dădeam seama că, în vîrtejul emoţiilor, încerca să interpreteze experienţa trăită. Iar din moment ce trăia emoţii negative, şi interpretarea pe care o crea era negativă.

Nu voiam să se întîmple aşa ceva. Voiam să-l ajut să-şi controleze emoţiile şi să dea dovadă de flexibilitate. Voiam să încadreze experienţa într-un mod sănătos şi proactiv, nu să se lase copleşit de ea.

În cursul experienţelor emoţionale, ia naştere o anumită semnificaţie. Conform celebrului psiholog doctor Roy Baumeister, semnificaţia este o reprezentare mentală a relaţiilor dintre evenimente sau lucruri. „Semnificaţia conectează lucrurile", explică Baumeister[5].

Doctorul Crystal Park, expert în psihologia semnificaţiei şi a modului în care se formează aceasta, afirmă că oamenii creează semnificaţie pe baza experienţelor trăite punînd în legătură trei aspecte[6]:

- În primul rînd, *definim cauza* evenimentului sau a experienţei. („Ce s-a întîmplat adineauri?")
- În al doilea rînd, *asociem acea cauză cu identitatea noastră.* („Ce spune această experienţă despre mine?")
- În al treilea rînd, *asociem cauza respectivă şi identitatea noastră cu imaginea de ansamblu* despre cum funcţionează lumea şi universul. („Ce spun despre lume această experienţă şi identitatea mea?")

Crearea de semnificaţie este esenţială pentru cine sîntem şi cine devenim. Personalitatea noastră se bazează în mare măsură pe semnificaţia pe care am dat-o experienţelor anterioare.

Pe înţelesul pe care îl dăm diferitelor noastre scopuri sau valori. Pe lucrurile asupra cărora ne focalizăm atenţia. Şi chiar pe semnificaţia pe care
o dăm unor lucruri mărunte, precum umorul, muzica, stilul sau interesele.

Creăm instinctiv semnificaţii. Dar acest lucru are şi o latură întunecată. Dacă semnificaţia nu este aleasă intenţionat, poate lua naştere un angajament cognitiv prematur cu privire la noi înşine.

Sînt o persoană rea.

Sînt introvertit.

Nu-mi voi împlini niciodată visurile.

Nu mă pricep să interacţionez cu oamenii.

Nu-mi plac asemenea oameni.

Dacă nu avem o intenţie clară, crearea unei semnificaţii poate conduce la o mentalitate fixă. Trauma, de pildă, nu este evenimentul în sine, ci semnificaţia pe care o extragem din acesta sau pe care o creăm pe baza lui. S-a întîmplat ceva îngrozitor, dar ceea ce a făcut ca evenimentul respectiv să devină traumatic se află în *interpretarea noastră*.

Să-l dăm ca exemplu pe Sean Stephenson, un tip extraordinar, născut cu osteogeneză imperfectă, o afecţiune osoasă din cauza căreia a rămas la 91 de centimetri înălţime şi în scaunul cu rotile, fără a putea merge vreodată. Perspectiva lui Stephenson – şi ultimele lui cuvinte înainte de a muri – a fost următoarea: „Asta na fost o problemă, ci o ocazie”. Căzuse din scaunul său cu rotile, se lovise la cap şi îl durea foarte tare. Cu cîteva clipe înainte de a se stinge, a rostit cuvintele de mai sus. Asta a fost interpretarea sa – nu doar a incidentului care l-a ucis, ci a întregii sale vieţi, oricît de traumatică ar fi fost sau ar fi putut să fie aceasta.

Trauma este înţelesul pe care îl dăm unui eveniment sau unei experienţe şi modul în care acel înţeles ne modelează perspectiva asupra propriei persoane, a viitorului nostru şi a lumii în general.

Semnificaţia pe care am creat-o în cursul „traumelor” anterioare ne dirijează în prezent personalitatea, alegerile şi scopurile.

Pînă cînd o schimbăm.

Gîndeşte-te puţin. De ce te defineşti aşa cum te defineşti? De ce eşti aşa cum eşti? De ce îţi plac sau îţi displac anumite lucruri? De ce urmăreşti scopurile pe care le urmăreşti?

Totul se reduce la interpretarea pe care ai dat-o experienţelor trăite, precum şi la identitatea pe care ţi-ai creat-o ca rezultat.

Semnificaţia pe care o extragem din experienţele noastre şi informaţiile pe care le adunăm ne modelează perspectiva asupra lumii. Este important de notat că de obicei creăm mai întîi o semnificaţie cu privire la noi înşine, după care folosim această imagine de sine ca pe o lentilă prin care vedem lumea. După cum spunea doctorul Stephen Covey: „Nu vedem lumea aşa cum e, ci aşa cum sîntem”[7].

Dacă ai o părere proastă despre tine, probabil că ai o perspectivă negativă asupra lumii. Dacă ai o părere bună despre tine, probabil că ai o perspectivă pozitivă asupra lumii. *Percepi lumea prin lentila propriei identităţi.*

Vezi sau acorzi atenţie doar acelor lucruri care sînt semnificative şi relevante pentru tine. Din acest motiv, în închisoare, Andre Norman a încetat să mai vadă comportamentul infracţional din jurul său odată ce Harvard a devenit scopul şi identitatea lui. Din acelaşi motiv, Aldrin a încetat să mai vadă ocazii de a progresa odată ce sa blocat în statutul eului său anterior.

Viziunea ta asupra lumii spune mai multe despre tine decît despre lume. Viziunea ta asupra trecutului spune mai multe despre tine decît despre trecut. În consecinţă, semnificaţia trebuie formulată *în funcţie de eul viitor pe care ţi-l doreşti.* Iar pentru asta
trebuie să alegi modul în care interpretezi experienţele trăite, chiar şi pe cele dificile.

Cum ar răspunde eul meu viitor la această experienţă?

Ce ar crede despre ea?

Ce ar face în legătură cu ea?

Cum ar transforma acest lucru în avantajul său?

Ce se întîmplă e o ocazie de a progresa, nu o problemă care mă ţine pe loc.

Cuprins de emoţii intense, Kaleb formula o semnificaţie pentru a înţelege experienţa de a fi scăpat căruţul la vale. Deşi fetelor nu li se întîmplase nimic rău, incidentul putea să fie traumatizant pentru el şi să-l afecteze pentru multă vreme. În cursul procesului de creare a

semnificaţiei, gîndurile şi sentimentele lui Kaleb au trecut probabil prin cele trei etape de creare a sensului: (1) definirea unei cauze, (2) modelarea propriei identităţi şi (3) modelarea perspectivei sale asupra lumii prin intermediul identităţii sale.

Printre exemplele de gînduri cauză-efect s-ar putea număra următoarele:

A fost vina mea că s-a deplasat căruţul fiindcă nu-l ţineam?

De ce nu-l ţineam?

A fost vina lui tati fiindcă ne-a oprit pe mine şi pe mami în timp ce ne plimbam?

De ce ne-a întrerupt tati plimbarea?

Fiindcă ne plimbam pe un drum de ţară?

De ce voia mami să ne plimbăm atît de mult? Eu preferam să rămîn acasă.

Exemplele de gînduri ce creează identitate pe baza gîndirii sale de tip cauză-efect le includ pe următoarele:

Nu-mi place să fiu cu părinţii mei.

Nu sînt un frate bun.

Nu-mi place să merg la plimbare cu mami.

Nu voi mai face asemenea lucruri.

Surioarele mele sînt prea fragile şi nus distractive.

După ce s-a gîndit la eveniment şi la el însuşi, Kaleb creează o „semnificaţie globală” legată de imaginea mai cuprinzătoare despre viaţă. Cîteva posibile exemple:

E periculos să mergi la plimbare.

Lumea e un loc periculos.

Viaţa e oribilă.

Tati strică mereu treaba.

Procesul de creare a semnificaţiei în creier durează doar o clipă. Aceste scenarii cauză-efect nu sînt simple gînduri, ci reflectă reacţia emoţională iniţială a lui Kaleb la eveniment. În lipsa abilităţii de a-şi controla emoţiile, care necesită timp şi practică, şi a unui martor empatic care să-l ajute să-şi exprime experienţele într-un mod proactiv şi sănătos, în pofida reacţiei sale iniţiale, Kaleb ar putea să creeze reactiv şi negativ semnificaţie pe baza experienţei trăite.

Fiinţele umane sînt, în esenţă, nişte maşini care produc semnificaţie. Creăm semnificaţie pentru a ne înţelege viaţa. Cînd devii conştient de acest lucru, începi să îl observi pretutindeni. Creăm semnificaţie chiar şi în experienţele noastre cele mai mărunte şi mai banale, care au un impact asupra identităţii noastre şi a perspectivei noastre asupra lumii. Fiecare experienţă contează, oricît ar părea de neînsemnată.

De exemplu, recent am făcut un drum lung cu maşina şi, dintr- odată, am simţit o nevoie *imperioasă* de a merge la toaletă. Mi-a luat cam cinci minute să găsesc o ieşire. În acest timp, cîteva gînduri mi se tot învîrteau prin cap.

E ridicol.

E nasol.

De ce mi se întfmplă aşa ceva?

Apoi am început să-mi observ gîndurile şi să le dirijez intenţionat, ceea ce reprezintă o tehnică esenţială de *reglare emoţională,* cum o numesc psihologii. Pe măsură ce devii mai calculat în ceea ce priveşte viaţa ta, începi să vezi micile momente de acest gen drept o „practică” sau o „repetiţie” pentru a deveni cine vrei să fii. Dacă nu poţi face faţă momentelor neînsemnate, fără miză mare, nu vei fi la înălţime în situaţiile cu miză ridicată.

Viaţa înseamnă practică.

Cînd ne reglăm emoţiile dificile, putem defini în mod intenţionat semnificaţia experienţelor noastre. Asta înseamnă să procedăm exact invers faţă de modul în care oamenii îşi gestionează de obicei emoţiile şi procesul de creare a semnificaţiei. Majoritatea gîndurilor sînt guvernate *de emoţii,* mai ales în situaţiile cu mare încărcătură emoţională. Aceste gînduri sînt reactive şi neintenţionate, dar cu timpul se transformă în semnificaţia şi povestea pe termen lung de care ne ataşăm.

De fapt, gîndurile sau, mai exact, scopurile noastre sînt cele care ar trebui să ne guverneze emoţiile, chiar şi atunci cînd o experienţă ne trezeşte iniţial emoţii neplăcute.

Cu cît devii mai priceput la reglarea emoţională atît în experienţele puţin însemnate, cît şi în cele importante, cu atît ai o flexibilitate psihologică mai mare. Iar pe măsură ce devii mai flexibil psihologic, emoţiile şi experienţele tale vor înceta să te mai definească într-un mod reactiv. Vei putea avansa în direcţia scopurilor tale, axîndu-te pe valorile tale, fără să te

ataşezi de emoţiile şi gîndurile iniţiale şi devenind totodată capabil să îţi controlezi mai bine gîndurile şi emoţiile.

Primul pas al reglării emoţionale constă în *identificarea şi etichetarea emoţiilor* pe măsură ce le trăieşti (într-un mod cît mai descriptiv). Nu poţi gestiona ceva de care nu eşti conştient[8].

Al doilea pas al reglării emoţionale presupune să înţelegi diferenţa dintre *emoţiile primare* şi *emoţiile secundare.*

Emoţiile primare sînt reacţiile noastre iniţiale la evenimentele din exterior. Nu trebuie să le judecăm. Ele constituie reacţii naturale faţă de ce se întîmplă în jur. De pildă, tristeţea pe care o simţim cînd moare cineva drag sau frustrările din trafic sînt reacţii iniţiale fireşti.

O emoţie secundară reprezintă *ceea ce simţim în legătură cu o emoţie.* De exemplu, e posibil să ne simţim furioşi fiindcă am fost răniţi sau să ne fie ruşine pentru că suferim de anxietate. Emoţiile secundare amplifică intensitatea reacţiilor noastre şi pot declanşa comportamente distructive. Prin urmare, flexibilitatea psihologică înseamnă, printre altele, să nu ne ataşăm de reacţia noastră iniţială – să nu o luăm prea în serios sau să nu ne identificăm prea mult cu ea, ci să o recunoaştem, să o etichetăm, după care să decidem cum vrem să interpretăm experienţa trăită şi ce vrem să simţim în legătură cu ea.

Al treilea pas al reglării emoţionale este *eliberarea de emoţiile negative.* A accepta şi a recunoaşte că avem o emoţie negativă este esenţial pentru a ne elibera de această emoţie, în loc să ne prefacem că nu o simţim. Apoi putem să ne detaşăm de ea şi să ne gîndim ce consecinţe ar avea faptul de a acţiona pe baza ei. De obicei, consecinţele nu sînt aliniate cu valorile şi scopurile eului nostru viitor.

Oamenii iau adesea decizii stupide fiindcă acţionează pe baza emoţiilor de moment, şi nu pe baza consecinţelor care vor apărea ulterior. De exemplu, dacă ne îndopăm cu prăjituri cînd sîntem
stresaţi, e posibil ca la început să ne simţim bine, dar în cele din urmă vom avea probleme. E important să ne gîndim la consecinţe, întrucît acestea ne vor determina emoţiile pe termen lung. Consecinţele dau naştere eului nostru viitor.

Întrucît Kaleb are doar 11 ani, încă nu ştie cum să-şi regleze emoţiile. Lauren şi cu mine încercăm să-l ajutăm să-şi dezvolte capacitatea de a nu-şi reprima emoţiile, ci de a le exprima deschis şi în siguranţă. Exprimarea deschisă şi onestă a emoţiilor este esenţială pentru reglarea emoţională şi flexibilitatea psihologică. Cu cît te pricepi mai bine să îţi exprimi emoţiile, cu atît poţi să le gestionezi mai bine şi să reacţionezi la ele într-un mod pozitiv.

Kaleb avea nevoie de un martor empatic. Ultimul lucru de care avea nevoie în acele momente cu încărcătură emoţională era o predică. Lauren şi cu mine i-am spus că a făcut tot ce-i stătea în puteri ca să le ajute pe fete şi că totul era în regulă. L-am lăsat s-o îmbrăţişeze şi s-o consoleze pe Zorah şi l-am lăudat fiindcă o încuraja. „Se mai întîmplă” i-am spus.

L-am ajutat să-şi exprime emoţiile şi am decis împreună ce era de făcut în legătură cu acea experienţă. Am transformat semnificaţia experienţei în ceva pozitiv şi constructiv.

Un aspect esenţial al procesului de creare a semnificaţiei îl constituie elaborarea unor poveşti. Înţelegem semnificaţia experienţelor noastre *prin intermediul* poveştilor. Ne înţelegem identitatea prin intermediul poveştilor. Avem poveşti despre viaţa noastră, despre diferite evenimente, chiar şi despre o anumită zi. Cînd îţi propui un scop în viaţă şi îl urmăreşti, devii autorul poveştii. Modelezi semnificaţia propriului trecut. De asemenea, modelezi semnificaţia experienţelor tale prezente şi viitoare pentru ca povestea trecutului tău să fie cea pe care o doreşti.

În loc să spunem o poveste despre stîngăcia lui Kaleb, am ales să spunem o poveste despre actul lui de eroism. După cum ne învaţă vrăjitorul din musicalul *Wicked:* „Eşti un cruciat sau un invadator nemilos? Depinde de ce etichetă reuşeşti să te ţii de-a lungul timpului”. Am lăsat în urmă emoţiile primare asociate cu frica şi greşeala şi am luat povestea în mîinile noastre.
În ce măsură povestea ta actuală se bazează pe emoţii primare, pe reacţia ta iniţială la diverse evenimente sau experienţe?
Care e semnificaţia pe care continui s-o dai unor evenimente anterioare ce nu mai susţin povestea pe care vrei s-o spui despre tine?

Care este povestea „ta”?

Cine eşti tu?

De ce ce eşti cel care eşti?

Acestea sînt întrebările pe care le vom explora în capitolul de faţă. După cum vei vedea,

poţi şi trebuie să fii autorul poveştii.

Trecutul este ficţiune: creează-ţi *propria* poveste!

Ken Arlen a copilărit în anii 1970, iar în primul an de liceu a început să fumeze din greu marijuana. Pentru a ascunde mirosul, fuma şi ţigări, fiindcă pe părinţii lui nu-i deranja asta, deşi nici încîntaţi nu erau. Pe vremea aceea ţigările nu aveau o reputaţie atît de proastă.

Ken a continuat să fumeze pînă cînd a terminat liceul, precum şi în cei patru ani de facultate. În timpul facultăţii, a ajuns să fumeze cîte un pachet de ţigări pe zi. Cînd mi-a spus povestea lui, Ken a menţionat şi că, pe vremea aceea, avea convingerea că era fizic imposibil să bei o bere fără să fumezi o ţigară. Nu putea nici măcar să bea o cafea fără să fumeze.

În facultate, el şi prietenii lui au încercat de mai multe ori să se lase de fumat, dar fără succes. „Era o problemă la ordinea zilei", a spus el. „Probabil că am încercat să mă las de cel puţin 20 de ori, dar n-am reuşit."

Fumatul era un aspect fundamental al identităţii sale, asociat cu tot ceea ce făcea. Fuma cînd învăţa, cînd se trezea dimineaţa, cînd era cu prietenii. Voia cu adevărat să renunţe, fiindcă ştia că fumatul îi afecta sănătatea. Ştia că era un obicei prost şi că era dependent de nicotină. În plus, unul dintre obiectivele lui era să cînte la trompetă.

Cînd a terminat facultatea, se afla într-o etapă de tranziţie. S-a mutat la Madison, în Wisconsin, şi s-a angajat ca infirmier într-un spital de paraplegici.

La spital era un salon în care se adunau infirmierii în momentele libere şi unde fumatul era acceptat. În prima zi de lucru a lui Ken, cînd a intrat în salon, unul dintre colegii lui a scos o ţigară şi i-a oferit-o.

Ken a răspuns: „Nu, mulţumesc. Nu fumez. N-am fumat şi nu voi fuma niciodată".

Acest eveniment a avut loc cu peste 40 de ani în urmă. De atunci, Ken n-a mai fumat nici o ţigară.

Ken şi-a schimbat povestea. Şi-a schimbat trecutul, iar acest lucru i-a permis să aibă o nouă identitate în noul lui mediu.

În primul rînd, se afla într-un mediu în care nimeni nu era la curent cu fosta lui identitate de fumător. De asemenea, mi-a mărturisit că decizia de a spune că nu fuma a fost impulsivă, dar strategică. Declarîndu-se nefumător în faţa colegilor săi, s-a pus pe sine într-o poziţie care nu-i permitea să fumeze în preajma lor.

„Cred că în subconştientul meu exista o anumită înţelepciune care mi-a inspirat această idee, fiindcă ştiam că multe obiceiuri şi adicţii constituie un răspuns la presiunea exercitată de cei din jur şi de mediu. Voiam să fiu un nefumător în acel mediu."

Pofta de nicotină i-a dispărut cam într-o săptămînă, ceea ce n-a fost prea greu, întrucît Ken îşi petrecea cea mai mare parte a timpului la lucru, unde îşi asumase identitatea unui nefumător. După acea primă săptămînă, *nu s-a mai gîndit niciodată să fumeze.*

Ken este creatorul propriei poveşti.

Lipsa şi cîştigul: spune-ţi povestea altfel

Conform teoriei „identităţii narative" elaborate de eruditul şi cercetătorul doctor Dan McAdams, cu toţii ne formăm identitatea prin integrarea experienţelor trăite într-o poveste interioară care evoluează continuu. Povestea conferă vieţii noastre unitate şi sens[9].

Această poveste a vieţii integrează trecutul nostru reconstruit, prezentul perceput şi viitorul imaginat. Toate cele trei coexistă în acelaşi timp. Prin urmare, din punct de vedere experienţial, trecutul, prezentul şi viitorul nu sînt separate şi liniare, ci holistice şi simultane. Trecutul, prezentul şi viitorul nostru se întîmplă *acum* – cel puţin în mintea noastră.

Poveştile despre noi înşine evoluează şi se schimbă în permanenţă, în funcţie de experienţele pe care le avem. „Faptele" legate de trecut nu se schimbă neapărat, dar povestea pe care neo spunem despre acele fapte se poate schimba cu siguranţă şi chiar se schimbă. Iar cînd ne revedem propria istorie, putem lăsa deoparte şi chiar uita anumite „fapte" care pe vremuri jucau un rol dominant în povestea noastră. E posibil ca anumite fapte să nu fi fost întîmplări obiective, ci doar perspectiva noastră anterioară.

În loc să creeze o poveste care le este de folos, oamenii se blochează adesea în poveşti bazate pe reacţia lor iniţială la o experienţă.

Un aspect fundamental al „reistorisirii" poveştii noastre despre trecut presupune să transformăm ceea ce defineam anterior ca fiind o experienţă negativă într-una pozitivă. Poate că te scarpini în cap şi te întrebi: „Dar de ce aş face asta? Dacă experienţa a fost negativă, de ce să mă prefac că a fost pozitivă?".

„Pozitiv” şi „negativ” nu sînt fapte, ci *semnificaţii.*

Semnificaţia pe care o dai evenimentelor din trecut determină cine eşti şi care este viitorul tău. Pentru a-ţi transforma identitatea şi viitorul, este esenţial să îţi schimbi perspectiva asupra trecutului. De asemenea, pentru a-ţi schimba identitatea, e absolut necesar să îţi schimbi povestea. Un nou viitor dă naştere unui nou trecut.

În cei peste 10 ani de cînd studiez aceste lucruri, cea mai eficientă tehnică de schimbare a perspectivei asupra trecutului pe care am întîlnit-o este ceea ce Dan Sullivan numeşte „lipsa şi cîştigul„—. Conform lui Sullivan, trăim „în lipsă” atunci cînd ne concentrăm pe ceea ce nu avem.

Cînd ne aflăm „în lipsă”, nu putem să înţelegem sau să ne bucurăm de lucrurile bune din viaţa noastră. Singurul lucru care ne preocupă este de ce un anumit lucru nu a fost aşa cum am crezut
că ar trebui să fie. De exemplu, să spunem că locuieşti într-o casă superbă. Dar cînd te focalizezi pe „lipsă”, nu vezi decît ce e în neregulă cu ea. Poate că ai un partener extraordinar, dar nu vezi decît ceea ce consideri a fi defectele sale sau ceea ce îi lipseşte.

Asta înseamnă a trăi „în lipsă”.

Poate că ai nişte copii nemaipomeniţi, dar nu observi decît nereuşitele lor.

Poate că în ultimele 90 de zile ai realizat nişte progrese extraordinare în ce priveşte scopurile tale, însă vezi doar ceea ce na mers conform planului.

Compară faptul de a trăi „în lipsă” cu faptul de a trăi „în cîştig”. În loc să te compari mereu cu idealul tău, te compari cu acela care ai fost.

S-ar putea să ţi se pară ilogic. Hai să-ţi explic.

Povestea pe care v-o spui ţie şi altora se referă la eul tău viitor – la idealul tău. Dar, cînd vine vorba de *măsurarea progreselor* pe termen scurt, e bine să-ţi compari situaţia actuală cu cea anterioară. Evaluează-ţi rezultatele cu regularitate pentru a vedea cum progresezi. Cînd constaţi că ai făcut progrese, te simţi încurajat şi plin de avînt. Acest lucru îţi creşte încrederea şi moralul pentru a continua să urmăreşti un eu viitor care depăşeşte tot ce ai realizat în trecut.

De ce este important să măsurăm progresul?

În primul rînd, acest lucru îţi refocalizează „atenţia selectivă”. Nu vedem lumea obiectiv, ci printr-o lentilă subiectivă. Ne antrenăm să privim prin această lentilă pe baza lucrurilor asupra cărora alegem să ne concentrăm. Cînd începem să ne focalizăm pe rezultate, învăţăm să vedem progrese şi avînt. Creăm un sentiment al „victoriei” care ne sporeşte încrederea, însufleţirea şi entuziasmul.

Prin urmare, scopul şi utilitatea măsurării rezultatelor sînt de ordin psihologic. Ideea este să ne simţim foarte bine în legătură cu felul cum ne descurcăm, întrucît aceste emoţii pozitive şi încrederea pe care ne-o dau ne vor inspira să urmărim în continuare scopuri mai măreţe şi mai dificile. Încrederea constituie fundamentul imaginaţiei şi se bazează pe progresele pe care le observăm.

Cînd începi să îţi formulezi povestea în mod proactiv, trecerea de la „lipsă” la „cîştig” îţi oferă beneficii incredibile. De exemplu, poate că ai emoţii negative în legătură cu ceva ce ţi s-a întîmplat în trecut. Poate că te concentrezi pe ceea ce te-a costat sau pe felul în care te-a afectat acea experienţă. Poate că dai vina pe experienţa respectivă pentru situaţia ta din prezent.

Dar ce s-ar întîmpla dacă ai rescrie scenariul acelei experienţe? Ce s-ar întîmpla dacă ţi-ai refocaliza atenţia în mod proactiv şi ai începe să cauţi care au fost „cîştigurile” din acea experienţă? Cum ar fi dacă ai alege să priveşti diferit şi să relatezi povestea dintr-o altă perspectivă?

Istoria se schimbă în permanenţă, pe măsură ce ne formăm noi perspective, trăim noi experienţe şi înţelegem altfel lucrurile. Dacă trecutul tău nu s-a schimbat, înseamnă că eşti încă prizonierul lui. Nu evoluezi, nu creşti.

Trecerea de la lipsă la cîştig este un *mod strategic de a-ţi reaminti* experienţele trăite. Astfel îţi aminteşti trecutul *intenţionat,* nu pe baza reacţiilor emoţionale pe care le-ai avut la început, ci a identităţii şi scopurilor pe care ţi le-ai ales. Tu eşti cel care conferă semnificaţie experienţelor trăite. Tu eşti autorul poveştii.

Prin urmare, cum îţi rescrii scenariul?

Re-amintirea trecutului presupune filtrarea lui prin lentila identităţii pe care ţi-ai ales-o – a

viitorului tău eu. Cum ar percepe
aceste evenimente o versiune a ta mai evoluată? Cum ţi-au permis aceste evenimente să devii cel care eşti astăzi?

Toate evenimentele din trecut s-au întîmplat – sau, mai exact, *se întîmplă*- în beneficiul, şi nu în detrimentul tău.

Russell Wayne Baker a fost un celebru şi foarte apreciat ziarist american, povestitor şi autor al unei autobiografii care a cîştigat premiul Pulitzer. Autobiografia lui a fost iniţial respinsă de editori pe motiv că ar fi fost „neinteresantă”. Ca urmare, Baker i-a spus soţiei lui: „Acum mă duc sus ca să inventez povestea vieţii mele”.

Rezultatul a fost bestsellerul *Growing Up* [Maturizare], cîştigător al premiului Pulitzer[11].

Această versiune „reinventată” a propriei poveşti nu era mai puţin adevărată decît versiunea iniţială – pur şi simplu, autorul a găsit un mod mai util şi mai convingător de a relata acelaşi lucru.

Trecutul lui Baker, la fel ca al tău, poate fi văzut în nenumărate feluri. O experienţă îngrozitoare poate fi pusă în cuvinte ca o experienţă din care se învaţă. O zi plicticoasă la şcoală poate fi prezentată ca o experienţă utilă şi pozitivă.

Aspectele unei poveşti pe care alegi să le scoţi în evidenţă sau să le ignori determină punctul focal şi impactul poveştii. În acest sens, psihiatrul doctorul Gordon Livingston a spus: „Fiecare dintre noi are aceeaşi libertate în interpretarea propriei istorii. Avem puterea de a idealiza sau de a denigra personajele din povestea vieţii noastre. Nu trebuie decît să încercăm ambele alternative, ca reflecţii ale nevoii noastre curente de a ne vedea într-un anumit fel, şi să ne dăm seama că sîntem capabili să ne zugrăvim trecutul în culori vesele sau triste„[12].

Am crescut într-o familie care s-a destrămat. Părinţii mei au divorţat cînd aveam 11 ani. În urma divorţului, tatăl meu s-a cufundat în depresie şi, în cele din urmă, a ajuns dependent de droguri. În adolescenţă, am avut o situaţie foarte instabilă şi abia am reuşit să termin liceul. Am făcut o sumedenie de greşeli şi mam confruntat cu foarte multă confuzie şi suferinţă emoţională.

În această perioadă a vieţii mele, am creat tot felul de interpretări care să mă ajute să-mi înţeleg experienţele şi să le depăşesc. O interpretare a fost că tatăl meu ne trădase atît pe mine, cît şi pe fraţii mei mai mici. El era vinovatul („cauza”) pentru tot ce nu mergea în viaţa mea.

Mă simţeam ca o victimă absolută a tot ceea ce *mi* se întîmpla. La aproape un an după terminarea liceului, timp în care practic nu făcusem nimic pentru mine, am hotărît să-mi schimb viaţa. Mă săturasem să joc jocuri video cîte 15 ore pe zi. Voisem dintotdeauna să mă implic într-o misiune a Bisericii, dar renunţasem la această idee din cauza evenimentelor din viaţa mea şi a interpretării pe care o dădusem acelor evenimente.

Un aspect esenţial pentru transformarea mea a fost reînnodarea relaţiei cu tatăl meu. Acesta încercase de nenumărate ori să se apropie de mine în anii de liceu. Eu îl respinsesem. Dar pentru a merge mai departe şi a-mi schimba viaţa, ştiam că trebuia să reiau legătura cu el. Am început să luăm masa de prînz împreună o dată pe săptămînă. El m-a încurajat să mă implic în misiunea la care mă gîndeam.

Am început să vorbesc din nou cu tata şi să mă pregătesc pentru acea misiune cu circa 10 ani în urmă. În aceşti 10 ani, am devenit o cu totul altă persoană. Am învăţat să-mi privesc altfel trecutul – să văd cîştigurile, şi nu lipsurile. Precum Tucker Max, privesc spre trecut cu tot mai multă compasiune, nu cu judecată. De asemenea, îmi privesc părinţii cu compasiune şi înţelegere în loc să-i judec.

Trecerea de la lipsă la cîştig presupune, printre altele, *să obţinem mai multe informaţii.* De cînd mi-am încheiat misiunea, am vorbit de mai multe ori cu tata despre acea perioadă dificilă din vieţile noastre. El şi-a făcut ordine în propria viaţă şi chiar a fost, timp de cîţiva ani, consilier pentru recuperarea persoanelor cu dependenţe.

Perspectiva lui asupra evenimentelor din anii adolescenţei mele a fost o adevărată lecţie de modestie. Pe vremea aceea, el însuşi era profund traumatizat. Pe lîngă faptul că l-a zguduit experienţa divorţului, copiii lui l-au abandonat atunci cînd avea cea mai mare nevoie de ei. Nu caut să-i justific comportamentul. Dar aleg *cum* îmi amintesc experienţele. Pe baza situaţiei şi a perspectivei mele actuale, aleg să-mi exprim trecutul dintr-o perspectivă bazată pe beneficii, şi nu pe lipsuri.

Povestea mea se referea la modul în care tata ne trădase pe mine şi pe fraţii mei. În timpul

experienţei mele legate de misiunea Bisericii, această poveste a început să se schimbe. Cînd îmi povestesc trecutul din această perspectivă, spun că mi-am iertat tatăl pentru ceea ce ne-a făcut şi că am lăsat trecutul „în urmă”.

Dar „a lăsa trecutul în urmă” n-a fost suficient. Tatăl meu a fost adoptat pe cînd era un bebeluş. Eu sînt acum tatăl a trei copii adoptaţi. Faptul că mi-am ajutat copiii să-şi depăşească traumele mi-a permis să rescriu povestea tatălui meu. Acum îl privesc cu mai multă compasiune şi înţelegere.

Semnificaţia modului în care s-a purtat tatăl meu – şi contextul general al acelui episod – se schimbă în continuare pentru mine. E mai puţin dureros, dar joacă un rol tot mai important în ceea ce priveşte progresele pe care le-am făcut şi continui să le fac. De fapt, în acest moment, nu mai sufăr cînd mă gîndesc sau vorbesc
despre asta. Tot ce s-a întîmplat în acea perioadă a fost pentru mine o ocazie de a progresa.

În ultimii 10 ani, l-am văzut pe tatăl meu făcînd nişte schimbări absolut uimitoare în viaţa lui; am văzut cum îşi recapătă controlul asupra propriei persoane şi devine unul dintre cei mai buni prieteni ai mei. Este unul dintre marii mei eroi. A reuşit să depăşească nişte dificultăţi incredibile. Astfel că, în prezent, povestea mea despre tot ce s-a întîmplat înseamnă „admiraţie” pentru modul în care tatăl meu a depăşit problemele şi pentru cel care a devenit în urma acestei experienţe. Transformarea prin care a trecut şi ceea ce a dobîndit sînt lucruri mult mai semnificative decît disecarea la nesfîrşit a detaliilor unor evenimente petrecute cu ani în urmă.

Cu cît mă dezvolt mai mult pe plan emoţional, cu atît sînt mai puţin afectat de trecut şi mai capabil să-i modelez înţelesul.

Acelaşi lucru e valabil şi în ceea ce te priveşte pe tine.

În acest moment, depinde de tine să îţi rescrii povestea trecutului. Primul pas este să treci de la lipsuri la beneficii. Iată ce ai de făcut.

Pasul 1: Schimbă semnificaţia trecutului de la „lipsă” la „cîştig”

Haide să vedem cum poţi învăţa să te focalizezi asupra beneficiilor în locul lipsurilor. Ia jurnalul şi răspunde la următoarele întrebări:

Ce „victorii” sau „progrese” semnificative ai înregistrat în ultimii 10 ani?

Cum te-ai schimbat ca persoană?

La ce lucruri negative ai renunţat?

Cum ţi s-a schimbat perspectiva asupra propriei persoane şi a vieţii în ultimii ciţiva ani?

Numeşte între una şi trei realizări sau semne de progres în ceea ce te priveşte din ultimele 90 de zile.

Cînd te focalizezi asupra progresului, îţi dai voie să te concentrezi pe schimbare şi creştere. Acest lucru îţi va stimula imaginaţia şi încrederea cînd vei începe să-ţi modelezi viitoarea identitate. Dacă faci asta în mod consecvent, îţi vei antrena creierul şi atenţia selectivă să vadă doar progresele. Astfel îţi vei antrena identitatea să fie pozitivă.

Pasul 2: Gîndeşte-te la una, două sau trei experienţe negative din trecutul tău

După ce ţi-ai analizat progresele, gîndeşte-te la una, două sau trei experienţe-cheie despre care simţi că au avut un impact negativ asupra vieţii tale. Notează aceste experienţe în jurnal.

Pasul 3: Enumeră toate beneficiile sau „cîştigurile” pe care le-ai avut în urma acestor experienţe

Acum gîndeşte-te la toate beneficiile, oportunităţile sau lecţiile pe care ţi le-au oferit aceste experienţe şi apoi enumeră-le. Din ce motive au fost aceste experienţe în beneficiul, şi nu în detrimentul tău?

Pasul 4: Creează o discuţie între eul tău viitor şi eul tău anterior

Eul tău anterior nu a dispărut. E încă viu şi se simte foarte bine. Îl porţi cu tine pretutindeni, tot aşa cum porţi cu tine şi eul viitor. Însă probabil că duci cu tine o versiune rănită şi dărîmată a eului tău din trecut, care îţi limitează enorm eul actual şi pe cel viitor.

E timpul să te vindeci şi să îţi schimbi eul din trecut. Vei schimba semnificaţia trecutului. Te vei elibera de povara suferinţelor pe care le porţi cu tine. Vei obţine o altă identitate a fostului tău eu. Persoana care ai fost se va vindeca pe deplin.

Măsurarea beneficiilor aduse de experienţele prin care ai trecut pentru a vedea cît de mult ai progresat este o modalitate eficientă de a observa punctele forte ale fostei tale persoane, şi nu deficienţele acesteia. O altă tehnică eficientă este să creezi o discuţie între eul tău viitor şi fostul tău eu. Poţi face asta în jurnalul tău, în imaginaţie, într-o sesiune de terapie sau în orice

alt mod doreşti.

Mai întîi imaginează-ţi eul tău viitor ideal. Este plin de compasiune, înţelept şi înţelegător. A trecut prin multe, dobîndind libertatea şi capacităţile pe care ţi le doreşti. Ca să te ajut, iată cîteva exemple de întrebări pe care ţi le poţi pune în jurnal:

Cum îl vede eul tău viitor pe fostul tău eu?

Ce i-ar spune eul tău viitor fostului tău eu?

Ce experienţe ar avea dacă ar petrece o după-amiază împreună? Ce ar crede fostul tău eu despre viitorul tău eu?

Cum s-ar simţi fostul tău eu dacă ar auzi sfaturile pline de afecţiune ale viitorului tău eu?

Cine ar fi fostul tău eu după această conversaţie, odată ce i s-ar permite, cu toată compasiunea, să se detaşeze de trecut şi să

meargă mai departe?

Pasul 5: Schimbă povestea despre identitatea fostului tău eu

Cînd îţi schimbi povestea, vezi noi posibilităţi. Nu mai eşti victima a ceea ce s-a întîmplat. Modelezi semnificaţia experienţelor trăite. Trecutul tău este o interpretare, o poveste, pe care o reconstruieşti şi o proiectezi aici şi acum.

De fiecare dată cînd te întorci în trecut, îl schimbi.

Odată vindecat, trecutul devine o simplă sursă de informaţii la dispoziţia ta (nu o sursă de emoţii, cu excepţia celor pozitive şi alese de tine). Trecutul nu este altceva decît materie primă cu care poţi lucra. E complet maleabil şi flexibil. Poţi să alegi piesele la care să renunţi şi cum să le priveşti pe cele rămase.

O amintire se schimbă de fiecare dată cînd o accesăm. Şi cu cît o accesăm mai des, cu atît mai mult se va schimba. Memoria este precum „telefonul fără fir” – cu cît mai des relatăm sau ne imaginăm povestea, cu atît mai mult se schimbă. După cum a spus doctorul Donna Bridge, neurocercetătoare: „O amintire nu este doar o imagine produsă prin întoarcerea în timp la evenimentul originar; poate fi o imagine întru cîtva distorsionată în urma accesărilor anterioare... Cu fiecare accesare, amintirea unui eveniment poate deveni din ce în ce mai puţin exactă, ajungînd chiar să fie complet falsă”[13].

În urma conversaţiei dintre eul tău viitor şi fostul tău eu, cine este acum fostul tău eu?

Cine este versiunea ta trecută pe care o porţi acum cu tine?

Ce este diferit la fostul tău eu, odată ce s-a vindecat şi s-a transformat?

Ce sentimente îţi trezeşte fostul tău eu?

Care e noua poveste pe care o vei spune cînd cineva te va întreba despre trecut?

Pe măsură ce îţi schimbi amintirile, fă acest lucru intenţionat. Evită amintirile dificile atunci cînd te simţi deprimat sau nesigur. E preferabil să îţi vizitezi amintirile intenţionat atunci cînd eşti bine dispus, vesel, încrezător şi te afli alături de persoane despre care ştii că ţin la tine.

Într-un studiu realizat de doctorul Bridge, participanţilor li s-a testat capacitatea de a-şi aminti informaţii punîndu-i să privească o serie de obiecte dintr-o grilă. Studiul a durat trei zile. În prima zi, participanţii au văzut 180 de obiecte separate şi diferite în diverse locuri ale grilei. În a doua zi, grila conţinea doar o parte din cele 180 de obiecte, însă toate erau dispuse într-un loc central. În a treia zi, s-a verificat dacă participanţii îşi aminteau ce obiecte dintro listă lungă de elemente aleatorii se aflau în grilă, precum şi unde erau dispuse acestea iniţial.

Rezultatele au arătat că la ultimul test participanţii îşi aminteau mai bine obiectele care au fost prezente a doua zi în comparaţie cu cele care nu fuseseră prezente în ziua respectivă. Totuşi, nu-şi aminteau niciodată aşezarea lor exactă. Aveau tendinţa să plaseze obiectul mai aproape de poziţia incorectă pe care şi-au amintit-o în ziua a doua decît de poziţia corectă din prima zi.

Experienţa din a doua zi le-a modificat amintirea experienţei din prima zi. Amintirile se schimbă cînd le accesăm. După cum explică Bridge: „Rezultatele arată că amintirea incorectă a poziţiei obiectului în ziua a doua a influenţat modul în care participanţii şi- au amintit poziţia obiectului în ziua a treia [...] Accesarea amintirii

nu a consolidat pur şi simplu asocierea originară, ci a modificat amintirea, consolidînd poziţia pe care participanţii şi-au amintit-o în a doua sesiune”.

De fiecare dată cînd ne uităm la un lucru sau îl analizăm, îl schimbăm. În fizică, un concept numit *efectul observatorului* arată că simpla observare a unui fenomen modifică inevitabil fenomenul respectiv. De exemplu, cînd verifici presiunea dintr-un pneu de automobil, inevitabil vei elibera puţin aer, modificînd astfel presiunea. Atunci cînd examinezi un obiect, îndrepţi un

„reflector” asupra lui, iar obiectul reflectă acea lumină. Astfel, se produce o schimbare, oricît ar fi de măruntă.

Cînd îţi examinezi trecutul, îl vei schimba. De fiecare dată cînd te uiţi la trecutul tău, acesta se va schimba. De fiecare dată cînd te priveşti în oglindă, *te vei schimba.*

Un exemplu extraordinar de persoană care a aplicat strategic efectul observatorului este Kamal Ravikant, care de fiecare dată cînd se uita în oglindă îşi spunea „Te iubesc”. Întrucît suferea de depresie, la început i-a fost greu să dea crezare propriilor spuse. Dar de fiecare dată cînd proceda astfel, avea loc o schimbare, chiar şi imperceptibilă[14].

Repetînd aceste cuvinte de mii de ori în mod deliberat, a trecut treptat de la depresie şi gânduri de sinucidere la iubire sinceră de sine. Cu timpul, persoana care îl privea din oglindă s-a schimbat. Acum are o personalitate total diferită, cu un nou fundament emoţional. I s-a schimbat întreaga poveste – trecut, prezent şi viitor.

Indiferent ce ţi s-a întîmplat în trecut, oricît de neobişnuite, îngrozitoare (sau minunate) au fost experienţele pe care le-ai trăit, şi tu ai capacitatea de a-l modela pe cel care ai fost, precum şi pe cel care vei deveni.

Nu vreau să bagatelizez dificultăţile prin care ai trecut. Şi nici nu încerc să ignor impactul emoţional al experienţelor tale anterioare.

Vreau doar să îţi arăt că eşti, literalmente, creatorul propriului trecut. Trecutul tău este determinat în mult mai mare măsură de modul în care *alegi să ţi-l aminteşti* decît de evenimentele propriu- zise.

Care este povestea ta?

Care sînt experienţele fundamentale din trecutul tău? Ce ai cîştigat din aceste experienţe?

Cine a fost eul tău anterior?

Ce sentimente ai faţă de eul tău anterior?

Cine eşti acum?

Cine este eul tău viitor?

Viitorul tău este ficţiune: ce se va întîmpla?

Ceea ce numim început reprezintă adesea sfîrşitul. Iar a crea un sfîrşit înseamnă a crea un început. Sfîrşitul este locul de unde începem.

T.S. Eliot

Nate Lambert avusese întotdeauna probleme cu greutatea corporală, la fel ca întreaga sa familie. După nenumărate încercări eşuate de a ţine regim şi a slăbi, Nate a acceptat că soarta lui era

să fie supraponderal şi nesănătos. S-a hotărît să găsească o compensaţie făcînd performanţă în alte domenii.

Însă nu i-a fost uşor, deoarece şi-a văzut părinţii confruntîndu- se cu probleme de sănătate extrem de grave. Sufereau de tot felul de boli şi limitări din cauză că erau supraponderali. Reflectînd la acest lucru, Nate a început să-şi imagineze propriul viitor:

Cum va arăta viitorul meu dacă voi continua să am probleme cu greutatea? Cum voi fi la 70 de ani?

Pornind de la povestea şi identitatea lui actuală, şi-a imaginat un eu viitor total nesănătos şi incapabil să facă lucrurile care-i plăceau cel mai mult, cum ar fi să meargă în drumeţii lungi sau să călătorească prin lume. De asemenea, s-a gîndit la cei cinci copii ai săi şi la viitorii lui nepoţi. La 70 de ani, probabil că nu avea să se poată bucura pe deplin de acele relaţii. Dacă avea să le calce pe urme părinţilor săi, avea să fie obez, să se mişte foarte greu şi să sufere de tot felul de boli invalidante.

Această viziune a viitorului şi emoţiile dureroase pe care i le-a trezit au reprezentat un punct de cotitură pentru Nate. Şi-a dat seama că *singura decizie* care putea să aibă un impact enorm asupra sănătăţii sale era să elimine complet zahărul rafinat din alimentaţie *pentru tot restul vieţi sale.*

Era convins că dacă renunţa pentru totdeauna la dulciurile nesănătoase putea să-şi ţină greutatea sub control. Se imagina la 70 şi ceva de ani, foarte sănătos şi cu o condiţie fizică excelentă, capabil să meargă în drumeţii şi să se joace cu viitorii lui nepoţi. Acesta era un eu viitor pe care îl dorea cu adevărat.

Această viziune a viitorului său i-a oferit lui Nate un motiv pentru a-şi schimba identitatea şi comportamentul. Dacă lua acea unică decizie, nu mai era cazul să fie obsedat şi să se streseze în legătură cu greutatea lui.

În psihologie, „oboseala decizională” este un mod de a ne epuiza voinţa, folosindu-ne resursele mentale pentru a cîntări argumentele pro şi contra ale fiecărei decizii pe care o avem de luat.

Putem evita oboseala decizională dacă facem o alegere fără echivoc. De pildă, întrucît Nate a decis că n-avea să mai consume niciodată zahăr, nu mai era nevoit să decidă în diverse situaţii dacă să mănînce sau nu produse cu zahăr. Decizia fusese deja luată şi, ca urmare, oboseala decizională – faptul de a cîntări alternativele şi potenţialele rezultate – nu mai constituia o problemă.

Dacă nu iei o decizie clară *de la început,* amîni procesul decizional pentru un moment din viitor cînd vei fi obligat să decizi.

De exemplu, cînd sună alarma la cinci dimineaţa, dacă n-ai luat deja decizia clară de a te scula din pat, te-ai programat pentru eşec. Te-ai pus în poziţia de a lua decizia *în acel moment* – cînd zaci în pat, confuz şi obosit. Mai bine pune ceasul deşteptător în cealaltă parte a camerei, astfel încît să nu ai altă variantă decît să te dai jos din pat şi să-i opreşti soneria.

Ceea ce nu ştim ne afectează *foarte mult* voinţa şi, în ultimă instanţă, ne lasă pradă influenţelor negative din mediul înconjurător. Trebuie să ştim ce vom face într-o anumită situaţie. E necesar să luăm o decizie înainte de a ajunge în acel punct, altminteri vom fi inconsecvenţi şi vom oscila fără încetare.

Contrariul oboselii decizionale este să luăm o decizie clară. După cum se spune că ar fi zis legendarul jucător de baschet Michael Jordan: „Odată ce am luat o decizie, nu mai revin niciodată asupra ei”.

Gîndeşte-te la Ken, omul care n-a fumat „niciodată”. Odată ce a decis că nu va mai fuma vreodată, în scurtă vreme *nu s-a mai gîndit deloc la fumat.* Oboseala decizională merge mînă-n mînă cu
adicţiile. Adicţia există pentru că n-am luat încă decizia de a pune capăt obiceiului dăunător, iar mintea continuă să fie preocupată.

Clayton Christensen, profesor de afaceri la Harvard, a spus: „E mai uşor să ne respectăm principiile în 100% din cazuri decît să le respectăm în 98% din cazuri„[15].

Atunci cînd eşti dedicat unui lucru doar în proporţie de 98%, înseamnă că *n-ai decis cu adevărat.* Drept urmare, va trebui să iei în continuare decizii în toate situaţiile viitoare, cîntărind de fiecare dată dacă acea situaţie particulară se încadrează în marja de 2% pe care ţi-ai permis-o. În orice situaţie te-ai afla, nu ştii sigur cum te vei comporta şi ce decizie vei lua.

Această lipsă de decizie duce la confuzie cu privire la propria identitate şi la o lipsă de succes. Pentru a reuşi, trebuie să fim 100% dedicaţi scopului vizat. Atunci cînd luăm decizii serioase şi uneori dificile în loc să le amînăm pentru momentele neplăcute, încrederea noastră creşte şi progresăm.

Odată ce Nate a luat o decizie clară de a renunţa la zahărul rafinat, întreaga lui identitate s-a schimbat. Identitatea şi alegerile lui erau acum modelate de noul lui eu viitor – o persoană perfect sănătoasă, capabilă să se joace cu nepoţii, să călătorească şi să meargă în drumeţii.

Este important să observăm că problema nu este neapărat „zahărul” în sine. Problema constă în viitorul pe care şi-l imaginează Nate – un viitor *în care consumă zahăr* sau unul în care nu consumă. Dacă Nate îşi imaginează un viitor „fără zahăr”, va vedea tot felul de posibilităţi care lipsesc în cazul viitorului „cu zahăr”.

Şi tu poţi şi ar trebui să faci la fel. Gîndeşte-te la un lucru din viaţa ta care nu e chiar în beneficiul tău. Cum ar arăta viitorul tău dacă ai renunţa la acel lucru?

Nu vreau să spun că „lucrul” acela – fie că e vorba de zahăr, jocuri video sau orice alt „viciu ori distracţie – e „rău în sine, ci mai degrabă că viitorul tău eu este altfel în lipsa lui.

Deciziile îţi modelează viitorul.

Viitorul îţi modelează identitatea.

Identitatea îţi modelează alegerile şi, în ultimă instanţă, personalitatea.

Odată ce şi-a imaginat viitorul lui eu, datorită deciziei de a renunţa complet la zahărul rafinat pentru tot restul vieţii sale, Nate a început să fie extrem de preocupat de sănătatea sa. A început să citească diverse cărţi despre sănătate. A studiat toate efectele secundare negative ale zahărului. A alcătuit o listă a tuturor bolilor asociate cu zahărul, precum demenţa.

Nate şi-a schimbat proactiv identitatea *în acord cu decizia lui.*

În fiecare dimineaţă, declara că este o persoană sănătoasă, dinamică şi care nu consumă zahăr. Cînd i se ofereau dulciuri sau alimente nesănătoase, îşi afirma identitatea spunînd: „Nu,

mulţumesc. Nu mănînc zahăr”.

În cele şase luni care au urmat, Nate a slăbit peste 22 de kilograme, iar încrederea şi viziunea lui cu privire la viitor au explodat.

De asemenea, povestea lui Nate despre el însuşi şi despre trecutul lui s-a schimbat. A devenit mult mai focalizată *pe situaţia la care vrea să ajungă* decît pe cea în care s-a aflat. Nate nu este un tip care a fost gras. Este persoana sănătoasă şi vioaie care îşi doreşte să fie.

Acum e rîndul tău.

Pasul 1: Analizează cu onestitate viitorul căruia i te-ai dedicat

Înainte de a-ţi imagina eul viitor *dorit,* gîndeşte-te cu onestitate la viitorul căruia îi eşti dedicat în prezent. Aminteşte-ţi că Nate se resemnase că viitorul lui eu avea să fie limitat, asemenea părinţilor săi.

Eul viitor pe care şi-l dorea a devenit nu doar posibil, ci chiar credibil abia cînd a luat acea decizie crucială.

Cum arată viitorul căruia îi eşti dedicat?

Ce sentimente ai în legătură cu *acest* viitor?

Este ceea ce îţi doreşti cu adevărat?

Te vezi atingîndu-ţi scopurile la care ai visat dintotdeauna?

Dacă viitorul pe care-l vezi sincer desfăşurîndu-se în faţa ta nu îţi trezeşte entuziasmul, ai o problemă. Eul viitor limitat îţi limitează şi eul actual. Viitorul şi scopurile tale constituie cadrul care îţi defineşte identitatea. Prin urmare, dacă eul tău viitor este limitat, identitatea şi comportamentele tale din prezent nu se vor ridica nici ele la înălţimea adevăratului lor potenţial. După cum spune Dan Sullivan: „Cu cît viitorul tău e mai măreţ, cu atît prezentul tău e mai bun”.

Pentru a-ţi schimba identitatea, faptele şi comportamentul, ai nevoie de un nou eu viitor. Ai nevoie de ceva cu care să rezonezi profund şi care să-ţi trezească entuziasmul. Ai nevoie de un scop foarte clar, pe baza căruia să-ţi poţi modela identitatea actuală.

Pasul 2: Scrie-ţi autobiografia

Înainte de toate, trebuie să ţinteşti dincolo de puterile tale. Trebuie să-ţi dezvolţi o indiferenţă totală faţă de limitele abilităţilor tale. Încearcă să faci lucruri care te depăşesc. Dacă ai impresia că nu eşti în stare să lucrezi pentru cea mai bună companie din domeniu, fă-ţi din asta o ţintă. Dacă ai impresia că nu eşti în stare să apari pe coperta revistei Time*, fă-ţi din asta o responsabilitate. Transformă viziunea despre unde vrei să ajungi în realitate. Nimic nu este imposibil.—*

Paul Arden

Acum e momentul să îţi scrii povestea. Ia jurnalul şi începe să-ţi scrii autobiografia, ca şi cum ai povesti viaţa cuiva care nu mai trăieşte.

Care a fost povestea ta?

Care au fost evenimentele semnificative din viaţa ta?

Cum îşi va aminti lumea de tine?

Cum ţi-ai trăit viaţa?

Ce ai realizat?

Schiţează-ţi autobiografia, de la naştere pînă în prezent. Apoi scrie cum va fi restul vieţii tale, începînd din prezent. Fă acest exerciţiu cam o dată pe an. Vei observa că povestirile tale despre trecut şi viitor se vor schimba şi vor evolua pe măsură ce tu însuţi
te schimbi şi evoluezi. Iar cu cît faci de mai multe ori acest exerciţiu, cu atît îţi vei spune povestea mai conştient şi mai creativ.

Capacitatea de a crea şi a transpune în realitate povestea născută din propria imaginaţie se va dezvolta treptat. Deoarece vei fi mai orientat spre scopuri, vei avea experienţe de vîrf mai frecvent. Aceste experienţe îţi vor schimba perspectiva şi îţi vor da mai multă încredere, permiţîndu-ţi să ai o identitate mai flexibilă. Cu cît devii mai flexibil, cu atît vei avea o viziune mai puţin rigidă despre trecutul tău şi despre cine crezi că eşti. Vei fi capabil să îţi imaginezi un eu viitor şi să-l transformi rapid în realitate.

Pasul 3: Imaginează-ţi eul viitor de peste trei ani

Cine vrei să fii peste trei ani? Dă detalii.

Cîţi bani cîştigi?

Cine sînt prietenii tăi?

Cum arată o zi obişnuită din viaţa ta?

Ce fel de haine porţi?
Cum arată părul tău?
Ce fel de muncă prestezi?
Cum arată mediul în care trăieşti?

Dacă nu eşti obişnuit să faci previziuni despre viitor, pentru început ai putea să te gîndeşti cum va fi viaţa ta peste 90 de zile. Cine vrei să fii peste 90 de zile?

Ce vrei să realizezi pînă atunci?
Prin ce vrei să te deosebeşti de cel care eşti acum?
Ce schimbări vrei să faci în mediul tău?

În loc să răspunzi la aceste întrebări în minte, e mult mai eficient să formulezi în scris răspunsurile sub forma unei „viziuni sau a unei declaraţii despre „viitorul eu". Documentul poate să fie tipărit la imprimantă şi să includă imagini inspiraţionale, care reflectă viitorul tău eu şi contextul în care vei trăi. Iată cîteva exemple de imagini:

- Fotografii cu tine şi cei dragi care îţi plac foarte mult.
- Fotografii ale unor persoane care au condiţia fizică pe care ţi-o doreşti.
- Fotografii ale mediului în care vrei să trăieşti, cum ar fi o casă frumoasă.
- Imagini ale unor personaje spirituale care te inspiră, precum Hristos sau Buddha.
- Fotografii ale unor experienţe pe care vrei să le ai, cum ar fi să participi la un maraton sau să vizitezi o ţară străină.

Documentul poate fi oricît de lung doreşti, dar în acelaşi timp te-ar ajuta să fie scurt şi concis.

Pasul 4: Dezvăluie-le tuturor noua ta poveste... *viitorul tău eu*

Nu te osteni să-l cauţi pe cel care eşti. Caută persoana care vrei să fii.
Robert Brault

În majoritatea cazurilor, povestea identităţii noastre este înrădăcinată în trecut. De acum înainte, povestea identităţii tale -
„povestea" ta – se bazează pe eul tău viitor. Aceasta este povestea pe care o vei spune de acum înainte celor care te întreabă cine eşti.

În musicalul *Hamilton,* melodia „Satisfied" descrie petrecerea la care Alexander Hamilton le întîlneşte pe surorile Schuyler şi, în cele din urmă, se căsătoreşte cu una dintre ele. Mai întîi Hamilton o cunoaşte pe Angelica. Îşi pun întrebările obişnuite, axate pe clasa şi statutul social.

„Mă numesc Angelica Schuyler."
„Alexander Hamilton."
„De unde e familia ta?"
„Nu contează. Sînt un milion de lucruri pe care nu le-am făcut, dar stai să vezi, stai să vezi…„—

Alexander n-a avut un trecut extraordinar. Nu avea o situaţie nemaipomenită. Nu era bogat. Dar avea visuri. Povestea lui nu se baza pe cine era în acel moment sau pe ce făcuse înainte. Povestea identităţii lui se baza pe ceea ce urma să facă.

Cameron Herold este fondatorul companiei COO Alliance şi a ajutat sute de organizaţii să dezvolte ceea ce el numeşte o „Viziune Vie". Herold recomandă ca aceste Viziuni să fie descrise în documente avînd între trei şi cinci pagini şi, odată dezvoltate, să fie promovate *pretutindeni.*

Dacă ai o companie, vrei ca toţi membrii echipei tale să îţi cunoască viziunea (nu tipul de personalitate). De asemenea, vrei ca ea să fie cunoscută de toţi clienţii şi potenţialii clienţi.

În ce te priveşte pe tine, un document printat despre eul tău viitor, avînd între trei şi cinci pagini, te va ajuta să ai o perspectivă mai clară asupra lui şi să crezi mai mult în el. În plus, e important
să le dezvălui Viziunea ta Vie tuturor celor pe care-i cunoşti. Cînd îţi împărtăşeşti viziunea şi scopurile oamenilor ce te înconjoară, ei vor începe să te considere mai responsabil de împlinirea lor.

Viziunea ta trebuie să fie mult mai presus de realitatea ta actuală. Trebuie să te inspire şi să-ţi trezească entuziasmul. Trebuie să-ţi ofere motivaţie şi speranţă. Trebuie să fie ceva care te provoacă şi te transformă. Trebuie să fie suficient de măreaţă pentru ca, atunci cînd vei privi înapoi, să ţi se pară incredibil unde şi cine ai ajuns.

„Eul viitor” şi „viziunea” ta se schimbă în permanenţă şi trebuie să constituie *documente de lucru.* Pentru ca viziunea să fie strategică şi utilă, e preferabil să se întindă pe o durată de cel mult trei ani în viitor. E necesar să se focalizeze asupra unui singur scop major care, odată atins, va face ca eul tău viitor şi tot ce îţi mai doreşti în viaţă să devină cu putinţă.

Concluzie

Odată ce ţi-ai schimbat perspectiva asupra propriului trecut şi ţi-ai imaginat viitorul tău ideal, e momentul să treci la fapte.

E timpul să acţionezi.

Pentru a-ţi solidifica noua identitate, trebuie să începi să acţionezi în acord cu ea, şi nu cu eul tău anterior. Psihologii numesc acest lucru *autosemnalizare*, termen care spune că acţiunile noastre ne semnalează cine sîntem. Ne judecăm şi ne evaluăm pe noi înşine prin acţiunile noastre. Dacă îţi schimbi comportamentul, identitatea ta va începe să urmeze exemplul acestuia.

Acţionînd precum eul tău viitor, în cele din urmă vei deveni acest eu viitor. Personalitatea ta se va adapta la scopurile tale şi vei dobîndi caracteristicile, atributele şi situaţia dorite.

În acest scop, eul tău viitor trebuie să devină noul standard pentru comportamentul tău zilnic. E necesar să respingi oportunităţile şi opţiunile asociate cu eul actual în favoarea celor asociate cu eul viitor.

Eul tău viitor este noul standard.

De exemplu, dacă eşti vorbitor public şi tariful tău este de 5.000 de dolari, ridică-l la 15.000 de dolari şi refuză-i pe cei care nu vor să plătească această sumă. Preferă să fii respins la noul tău standard decît să fii acceptat la vechiul tău standard.

Cu timpul, subconştientul tău va ajunge din urmă curajul pe care-l arăţi, devenind noua ta normalitate. În cele din urmă, noul standard va fi înlocuit cu unul diferit şi superior – şi nu doar din punct de vedere financiar. Uneori, noul standard reprezintă o actualizare laterală, şi nu verticală. Fă din eul tău viitor noul standard pentru mentalitatea şi comportamentul tău din prezent.

Capitolul următor îţi va arăta exact ce trebuie să ştii.

Capitolul 5

Schimbarea subconştientului

În inconştient sînt depozitate toate sentimentele noastre, fie că sînt sau nu acceptabile din punct de vedere social ori personal. Este extrem de important să avem o cunoaştere asupra lui, întrucît ceea ce se întîmplă acolo poate fi responsabil de acele trăsături de personalitate care ne determină comportamentul.[1]

Dr. John E. Sarno

În vara anului 1996, Jane Christiansen s-a dus să facă schi nautic pentru prima şi ultima dată. Deşi la cei 36 de ani ai ei era perfect sănătoasă şi avea o condiţie fizică excepţională, Jane nu avea experienţă în acest sport. Cînd o barcă s-a apropiat prea mult de ea, dînd naştere unor valuri sub schiurile ei, Jane nu s-a gîndit să se retragă.

S-a trezit dintr-odată în aer, cu piciorul drept aruncat într-o poziţie nefirească, după ceafă. Cînd a atins apa, a simţit o durere
insuportabilă. Nu se putea mişca şi a avut nevoie de ajutor ca să iasă la mal. Era efectiv paralizată de durere.

Cînd s-a dus la medic, a aflat că muşchii din spatele coapsei erau sfîşiaţi aproape complet, deconectaţi în proporţie de 90% de muşchii fesieri. Medicul i-a spus că nu va mai putea alerga niciodată. Jane s-a simţit distrusă la auzul acestei veşti, dat fiind că avea un stil de viaţă activ şi alergase la un maraton cu doar cîteva luni în urmă. Deşi i-a fost tare greu să accepte spusele doctorului, le-a luat drept literă de lege şi s-a resemnat cu ideea că nu va mai alerga. Aşa a luat naştere un angajament cognitiv prematur.

Totuşi, Jane şi-a revenit repede după accident şi şi-a reluat stilul de viaţă normal, activ şi sănătos – dar fără să alerge. A evitat să-şi înfrunte trauma, iar mentalitatea fixă privind capacitatea ei de a alerga s-a consolidat.

Facem un salt pînă în 2011: în mod neaşteptat, soţul lui Jane şi- a pierdut locul de muncă aparent sigur. În loc să caute altul, a decis să se pensioneze mai devreme. Jane a fost şocată şi foarte supărată. Făcea eforturi mari ca să ţină pe picioare o afacere şi nui plăcea că soţul ei îşi petrecea ziua pe terenul de golf. Dar n-a spus nimic, fiindcă nu voia să-i rănească sentimentele sau să dea impresia că se plînge.

Prin urmare, şi-a reprimat furia tot mai mare.

Apoi s-a întîmplat ceva care la început a părut de neînţeles. I-a revenit durerea din coapsa dreaptă – şi era la fel de cumplită precum în ziua accidentului de schi nautic petrecut *cu 15 ani în urmă.* În plus, a început să simtă că îi pulsa laba piciorului stîng. Era o durere apărută din senin, inexplicabilă şi intensă.

Cum de s-au întîmplat toate astea?

Jane s-a dus la medic. Explicaţia acestuia a fost că Jane avea acum peste 50 de ani şi că durerea de la picior era un aspect al
procesului firesc de îmbătrînire. A diagnosticat-o cu tendinită şi artrită. Jane n-a prea ştiut ce să creadă, dar a acceptat diagnosticul medicului, la fel cum făcuse cu 15 ani în urmă.

Probabil că pur şi simplu am început să îmbătrînesc, a fost povestea care s-a format în mintea ei, născută dintr-un angajament cognitiv pe care-l acceptase şi care, în cele din urmă, s-a transformat într-o realitate biologică.

Ulterior, durerea s-a accentuat. Jane a fost nevoită să-şi limiteze tot mai mult programul de exerciţii fizice. În 2011, n-a fost nici măcar o dată în drumeţie, deşi aceasta era activitatea ei preferată. Durerea a afectat-o şi pe plan profesional.

Între timp, furia şi frustrarea legate de soţul ei o măcinau încet. Uneori era atît de furioasă încît nici nu era în stare să meargă. În acelaşi timp, nu a spus nimănui despre durerea pe care o simţea. Deoarece avea o afacere în domeniul sănătăţii şi alţii o considerau un exemplu de vigoare şi atitudine pozitivă, voia să-şi păstreze această imagine.

Era şi fusese întotdeauna o perfecţionistă, încă din copilărie. Nu voia ca alţii să creadă că avea probleme.

Facem încă un salt pînă în 2014: Jane a participat la un eveniment de afaceri şi marketing. Acolo l-a cunoscut pe Joe Polish, fondatorul Genius Network şi Genius Recovery. Observînd că Jane şchiopăta, Joe i-a pus cîteva întrebări în această privinţă.

„Ce s-a întîmplat?” a întrebat el, arătînd către piciorul ei.

Jane a răspuns într-o doară. „A, nimic, mă cam doare piciorul.”

„Cum adică «te cam doare piciorul»? Ai avut un accident sau ceva?”

„Da, am avut un accident cînd făceam schi nautic şi acum am trecut de 50 de ani.”

„Accidentul a avut loc de curînd?”

„Nu, cu aproape 20 de ani în urmă.”

„Ia stai aşa. Vrei să spui că ai dureri din cauza unui accident petrecut cu 20 de ani în urmă?”

„Aşa cred, nu ştiu nici eu prea bine”, a răspuns Jane.

Atunci Joe i-a făcut cunoştinţă cu un prieten, Steven Ozanich, specialist în legătura dintre emoţiile reprimate şi durerea fizică.

Peste cîteva zile, Jane a vorbit la telefon cu Steven. Acesta n-a întrebat-o nimic despre simptomele fizice, dacă mergea la vreun medic sau dacă urma vreo terapie fizică pentru a rezolva problema. I-a pus în schimb o serie de întrebări despre viaţa ei.

„Eşti căsătorită?”

„Da.”

„Cu ce se ocupă soţul tău?”

„Nu lucrează. Şi-a pierdut locul de muncă acum trei ani.”

„Cum te face să te simţi acest lucru?”

„E într-adevăr o problemă.”

„Nu te-am întrebat cum este, ci cum te face să te *simţi',* a insistat Steven.

Jane continua să bîjbîie după emoţiile ei. „E greu.”

„Nu, vorbesc foarte serios. Cum te face să te simţi faptul că soţul tău nu lucrează?”

„Mă face să fiu supărată.”

„Doar supărată şi atît?”

„Ca să fiu sinceră, mă enervează cumplit.”

„Din cîte mi se pare, eşti tare furioasă din cauza asta.”

„Da, sînt. Uneori simt multă furie.”

„Cînd a început durerea de picioare?”

„Acum vreo trei ani, cam pe vremea cînd soţul şi-a pierdut locul de muncă.”

„Bun. Uite ce se întîmplă”, i-a spus Steven. „Durerea ta n-are absolut nici o legătură cu traumatismul pe care l-ai suferit cînd făceai schi nautic. Ea îşi are rădăcinile în emoţiile pe care

le ai faţă de soţul tău. Trebuie să găseşti o metodă de a-ţi exprima emoţiile.”

În esenţă, aşa s-a încheiat prima lor convorbire. Steven i-a spus să citească o carte scrisă de el, *The Great Pain Deception* [Marea înşelăciune a durerii], după care puteau să stea din nou de vorbă.

Jane a comandat cartea imediat, dar, după ce a primit-o, a puso deoparte fără s-o citească. Deşi discuţia cu Steven fusese interesantă, teoria lui nu rezona cu ea. Nu putea accepta ideea că adevărata cauză a problemelor cu care se confrunta erau emoţiile ei reprimate.

Peste cîteva luni, în februarie 2015, Jane a primit un e-mail de la Steven:

Bună, Jane, ce mai faci?
Bine, deşi tot mai am dureri. Încă nu ţi-am citit cartea, dar promit s-o citesc.

Imediat după ce a trimis e-mailul, Jane a luat cartea lui Steven de pe raft şi a citit-o pe toată în acea săptămînă. Cînd a terminat-o, durerea de la ambele picioare îi trecuse în proporţie de 90%. I-a scris lui Steven, entuziasmată, şi a programat o nouă discuţie telefonică. Steven i-a explicat că durerea îi trecuse datorită „terapiei prin cunoaştere”, care i-a permis să conştientizeze adevărata cauză a durerii şi a problemelor ei.

În cursul celei de-a doua convorbiri, Steven a întrebat-o ce anume făcuse în ultimii cîţiva ani pentru a scăpa de durere şi ce făcea atunci.

Jane urmase tot felul de terapii şi tratamente costisitoare; chiar se deplasase în diverse locuri din ţară pentru a încerca nişte terapii experimentale. Steven i-a spus să renunţe la tot ce făcea pentru a trata durerea – la acupunctură, masaj, chiropraxie, la absolut tot.

„Renunţă la toate tratamentele astea”, i-a spus el. „Nu fac decît să-ţi alimenteze convingerea că ai o problemă fizică. Vezi-ţi de viaţa ta ca şi cum totul ar fi în regulă. Dacă începi să simţi durere în timp ce faci exerciţii fizice, continuă. Mergi mai departe ca şi cum durerea n-ar exista. În afară de renunţarea la toate tratamentele fizice, e necesar să începi să-ţi exprimi emoţiile.”

Din acel moment, Jane a schimbat patru lucruri:

1. A renunţat numaidecît la toate terapiile fizice, pe care cheltuia zeci de mii de dolari.
2. A început să ţină ceea ce ea numeşte „Jurnalul furiei”, în care îşi exprima toată furia şi frustrarea.
3. A început să discute cu soţul ei despre ceea ce simţea.
4. *De asemenea, a reînceput să alerge.*

Datorită acestor patru schimbări la nivel comportamental, viaţa lui Jane s-a transformat complet. Şi-a dat seama că pentru a scăpa de dureri era necesar să-şi exprime emoţiile atunci cînd le simţea. Nu mai putea să le închidă în ea şi să le reprime. De asemenea, faptul că era din nou în stare să alerge i-a redat încrederea în ea.

Facem încă un salt pînă în 2019: Jane are 58 de ani şi este mai activă şi mai sănătoasă decît a fost vreodată după accidentul suferit. N-au mai durut-o picioarele de peste patru ani. Celor din jur li se pare incredibil că an de an arată din ce în ce mai tînără. Continuă să-i stimuleze pe participanţii la cursurile ei de fitness să- şi depăşească limitele. Străluceşte din ce în ce mai puternic.

Jane îşi priveşte cu mult mai multă înţelegere propriul trecut. Nu-şi mai judecă atît de mult soţul şi a înţeles că şi ea a contribuit, de-a lungul anilor, la stresul din căsnicia ei. Este convinsă că va trăi pînă la o vîrstă înaintată, pe deplin sănătoasă, cu o condiţie fizică excelentă şi fără dureri. De asemenea, este convinsă că va avea o căsnicie fericită cu soţul ei pentru tot restul vieţii, deşi în ultimii ani în care se simţea frustrată începuse să se îndoiască de asta.

Perfecţionismul şi rigiditatea ei emoţională au cedat locul unei flexibilităţi psihologice din ce în ce mai mari. Pe vremuri, Jane se simţea frustrată şi furioasă ori de cîte ori în casa lor era dezordine sau murdărie. Acum e mai flexibilă în relaţiile personale.

„Unele lucruri pur şi simplu nu contează, cum ar fi dacă patul e făcut sau nu.”

Şi, cu toate că în viaţa profesională îşi menţine standardele ridicate, a observat că şi în această privinţă a devenit mai deschisă, permiţîndu-le angajaţilor să-şi pună în aplicare propriile idei, fără a căuta să le impună pe ale sale.

De asemenea, Jane este într-o legătură mult mai strînsă cu propriile emoţii. Atunci cînd observă că începe să se enerveze sau cînd se simte stresată ori neliniştită din cauza dificultăţilor legate de muncă sau de relaţiile ei, se retrage imediat şi îşi scoate jurnalul pentru a-şi procesa gîndurile. Nu merge nicăieri fără „Jurnalul furiei”.

Înainte de a-şi exprima gîndurile şi sentimentele în faţa altora, le procesează şi le

organizează în jurnalul ei. Acest lucru îi permite să comunice cu mai multă claritate, bazîndu-se în mai mare măsură pe emoţiile secundare pe care le-a ales decît pe reacţia sau starea ei iniţială. Faptul de a scrie în jurnal şi de a se conecta cu ea însăşi o ajută să evite angajamentele cognitive premature în situaţii
dificile din punct de vedere emoţional. Îi permite să se reconecteze cu eul său viitor şi cu viaţa pe care vrea s-o creeze.

Jane a învăţat să-şi comunice nevoile. Acum ştie să definească nişte graniţe mai clare pentru ea, precum şi în relaţiile ei. Nu mai caută mereu să le facă altora pe plac. Dezvoltarea şi flexibilitatea ei pe plan emoţional şi ca persoană au evoluat, iar personalitatea ei s-a schimbat în consecinţă. Nu mai e atît de rigidă şi de blocată în trecut. Trăieşte mai mult în prezent, e mai conectată cu ceilalţi şi se lasă condusă în mai mare măsură de eul ei viitor.

Povestea lui Jane este doar una dintre numeroasele poveşti de acest gen. Oamenii simt dureri din diferite motive şi, cu toate că nu sînt calificat să dau sfaturi medicale şi nici nu intenţionez să o fac, e îngrijorător cît de multe persoane se confruntă cu dureri fizice cronice care provin din traume psihologice nerezolvate.

În restul acestui capitol, voi prezenta numeroase date ştiinţifice care explică legătura dintre emoţiile noastre, subconştientul nostru şi corpul nostru fizic. Este important de reţinut că ştiinţa descrie tendinţe generale la nivelul populaţiei, dar situaţia fiecăruia dintre noi este unică şi, prin urmare, nici una dintre aceste informaţii nu trebuie luată drept sfat medical.

Amintirile sînt fizice şi corpul este emoţional

Deşi avem tendinţa să credem că amintirile noastre sînt abstracte şi mentale, în realitate ele au o natură *fizică şi fiziologică.* Corpul nostru fizic este dovada trecutului nostru – amintirea întrupată a tot ceea ce a fost. Sau, după cum spune doctorul Bessel van der Kolk chiar în titlul unei cărţi: *Corpul nu uită niciodată-.*

Experienţele din viaţa noastră devin biologie. Aceste experienţe reprezintă amintiri stocate în anumite zone ale corpului. În cazul lui Jane, trauma legată de schiul nautic a dat naştere unei amintiri care a fost depozitată în piciorul ei. După cum a spus doctorul Steven Cole, directorul Social Genomics Core Laboratory din cadrul UCLA: „O celulă este o maşină care transformă experienţele în biologie”[3].

Povestea lui Jane scoate în evidenţă relaţia fundamentală dintre emoţiile noastre şi corpul nostru fizic. Deşi specialiştii din domeniul medical rareori fac legătura între ele, în realitate cele două constituie unul şi acelaşi lucru.

Liantul dintre corpul, amintirile şi identitatea noastră sînt emoţiile noastre.

Precum în cazul amintirilor, avem tendinţa să credem că emoţiile sînt abstracte şi există doar în mintea noastră. *Însă emoţiile au o natură fizică.*

Permite-mi să repet: emoţiile şi amintirile sînt marcate fizic în organismul nostru. După doctorul Candace Pert, neurocercetătoare şi specialistă în biologie moleculară, suprafeţele tuturor celulelor din corpul uman sînt acoperite cu „receptori” care primesc mesaje prin intermediul neuropeptidelor, mici molecule de natură proteică care transmit informaţii în corp şi creier. Doctorul Pert numeşte aceste peptide „moleculele emoţiilor”, afirmînd că informaţiile transmise şi depozitate în corpul şi creierul nostru reprezintă *emoţii-.*

Altfel spus, informaţiile transmise în corp şi creier au o natură emoţională. Aceste informaţii – conţinutul emoţional – *se transformă apoi în corpul nostru*.

Experienţele pe care le avem nu numai că ne schimbă perspectivele şi identitatea, ci devin însăşi biologia noastră.

De ce este important acest lucru? Întrucît trebuie să reinterpretăm modul în care ne vedem corpul *şi să-l privim ca pe un sistem emoţional.* Emoţiile au la bază substanţe chimice, iar corpul nostru se obişnuieşte cu aceste substanţe. Să luăm, de exemplu, dopamina. Corpul nostru se obişnuieşte cu o anumită doză de dopamină, iar cînd nivelul ei scade, corpul pur şi simplu *are nevoie* de o cantitate mai mare. Drept urmare, fără să ne gîndim, întindem mîna după smartphone şi reluăm un tipar subconştient, pe care l-am mai repetat de multe ori în trecut[5].

Ne surprindem adesea în asemenea ipostaze.

Facem multe lucruri din obişnuinţă sau dependenţă. Motivul pentru care repetăm în mod subconştient anumite comportamente este acela că organismul nostru a devenit dependent de emoţiile create de comportamentele respective. Emoţia este o substanţă eliberată în organism ce reface homeostazia reprezentată de corpul fizic.

De aceea e atît de greu să învingem o dependenţă. Dependenţa nu este doar o tulburare mentală, ci şi una fizică. Pentru a o transforma, trebuie literalmente să ne schimbăm biologia. Avem nevoie de un eu viitor cu o nouă identitate, o nouă poveste, un nou mediu şi un nou corp.

De ce substanţe eşti dependent?

Cu ce emoţii se hrăneşte corpul tău şi le reproduce continuu?

Multe persoane sînt dependente de cortizol, hormonul stresului. Dacă nu sînt stresate, se simt inconfortabil şi fac lucruri care dau naştere la stres.

În cartea sa *The Big Leap* [Marele salt], doctorul Gay Hendricks arată că atunci cînd începem o călătorie a transformării personale, ne sabotăm în mod subconştient pentru a reveni la nivelul cu care ne-am obişnuit: „Fiecare dintre noi are o reglare a termostatului interior care determină de cîtă iubire, de cît succes şi de cîtă creativitate ne permitem să ne bucurăm. Cînd depăşim valorile fixate ale termostatului nostru interior, deseori vom face ceva pentru a ne sabota pe noi înşine, revenind astfel în vechea zonă familiară unde ne simţim în siguranţă„[6].

Doctorul Hendricks numeşte acest lucru „Problema Limitei Superioare”. Cînd începem să facem progrese, în mod subconştient, vom căuta să revenim la nivelul unde ne simţeam confortabil. E o problemă emoţională.

Dacă nu eşti obişnuit să ai tot timpul o stare de spirit extraordinară, atunci cînd începi să-ţi dai voie să te simţi bine, subconştientul tău va fi cuprins de nelinişte. Îşi doreşte emoţii negative, întrucît corpul tău este literalmente alcătuit din substanţe asociate cu aceste emoţii negative.

Am trecut şi eu prin asta. De fapt, am simţit-o din plin pe pielea mea chiar în timp ce scriam această carte. În ultimii cîţiva ani, făcusem progrese uriaşe în ce priveşte educaţia, nivelul veniturilor, relaţiile, familia şi fericirea în general. Dar în ultimul an aproape că am renunţat la toate acestea.

Am observat cum, subconştient, încercam să sabotez toate lucrurile minunate din viaţa mea. Am devenit dependent de cofeină, călătorii şi confuzie. Nu eram în stare să scriu. Pierdeam foarte mult timp uitîndu-mă la videouri pe YouTube. Îmi era foarte greu să-mi găsesc motivaţia.

Văzînd cum începusem să mă chinui, mi-am dat seama ce se întîmpla. Odată ce am observat că îmi făceam rău singur, mi-a devenit clar că aveam nevoie de ajutor. Am început să le spun soţiei şi altora că mă aflam pe o spirală descendentă. Am mers la terapie, ne-am stabilit noi scopuri şi am făcut schimbări importante în familie şi în ce priveşte programul nostru.

Mi-am recreat eul viitor. Mi-am regăsit viziunea. Fără o viziune clară care să ne împingă din spate, totul se reduce la măsura în care reuşim să ne mobilizăm zilnic prin puterea voinţei. Aveam nevoie de un scop care să-mi dirijeze identitatea şi comportamentul. Aveam nevoie de un obiectiv.

Eul meu viitor a jucat rolul unui filtru cu ajutorul căruia am stabilit nişte graniţe mai clare în viaţa mea. Acest lucru a presupus conversaţii dificile cu oameni dragi mie, cărora le-am spus că eram nevoit să reajustez relaţia cu ei şi să-mi pun din nou priorităţile – cum ar fi credinţa, familia şi sănătatea – pe primul loc. M-a impresionat faptul că majoritatea acestor oameni m-au susţinut şi mi-au arătat respect, chiar dacă au simţit şi puţină frustrare, de exemplu cînd a fost necesară modificarea unor planuri de afaceri sau cînd am anulat nişte conferinţe programate.

Toate aceste conversaţii, ajustări de scop şi comportamente miau influenţat subconştientul, permiţîndu-mi să ajung mai aproape de eul meu viitor la un nivel fundamental, nu doar conceptual. A fost o transformare profundă, iar transformările profunde sînt de natură emoţională.

Dacă nu îţi schimbi subconştientul, îţi va fi greu să-ţi schimbi personalitatea. Dacă îţi schimbi subconştientul, personalitatea se va schimba automat.

Pentru a efectua schimbări semnificative în viaţa noastră, trebuie să ne schimbăm la nivel subconştient. Altminteri, schimbările nu durează. Poţi încerca, de pildă, să te forţezi să ai o atitudine pozitivă, dar dacă subconştientul, sau corpul tău fizic, este obişnuit cu stări emoţionale negative, va adopta automat comportamente ce reproduc acele emoţii. Nu poţi scăpa de dependenţe cu ajutorul voinţei, sau cel puţin nu într-un mod eficient ori previzibil.

Corpul caută homeostazia, călăuzindu-te către comportamente şi experienţe ce reproduc climatul emoţional cu care este obişnuit, şi care nu sînt neapărat comportamentele cele mai benefice pentru tine.

Sîntem fiinţe emoţionale. Corpul nostru fizic este „mintea noastră subconştientă", iar singura cale de a ne modifica subconştientul este să schimbăm cadrul emoţional care ne determină identitatea[7].

Un timp, Jane se obişnuise cu furia. Devenise dependentă de această emoţie. Viaţa ei devenise un tipar prin care recrea furia, chiar dacă la nivel conştient făcea tot ce-i stătea în puteri pentru a păstra o atitudine pozitivă. Drept urmare, această emoţie devenise mecanismul ei biologic, manifestat prin durerea de picior.

Doctorul John E. Sarno, fost medic curant şi profesor de reabilitare medicală la Universitatea New York, susţine că durerea fizică, cum ar fi cea de spate, „are doar rolul de a distrage atenţia [persoanei] de la emoţiile sale... Nimic nu e mai eficient decît puţină durere fizică pentru a ne ţine mintea la distanţă de problemele noastre emoţionale". Doctorul Sarno arată că acesta este un mecanism de supravieţuire al organismului, fiindcă ne e mai uşor să suportăm durerea fizică decît suferinţa emoţională[8].

Deseori, cauza durerii fizice nu este nicidecum „fizică", ci *emoţională.* Odată ce o persoană acceptă că are emoţii reprimate şi învaţă să le exprime şi să le privească din altă perspectivă, va înceta să-şi mai considere durerea, în mod eronat, drept o problemă fizică. Pe această temă, Steven Ozanich a scris în *The Great Pain Deception:* „Durerea şi alte simptome cronice sînt manifestări fizice ale conflictelor interioare nerezolvate. Simptomele reprezintă mecanismul instinctiv al supravieţuirii. Ele sînt mesaje de
la sinele interior care vrea să fie auzit, dar egoul iese în faţă şi ascunde adevărul în tenebrele minţii subconştiente, adică în corp"[9].

Cînd îţi schimbi subconştientul, ţi se va schimba şi personalitatea. Personalitatea nu este decît un produs secundar sau o reflectare a stării tale emoţionale. Dacă ai emoţii reprimate, îţi vei dezvolta o personalitate menită să le facă faţă sau să le evite[10].

Traumele netransformate (şi mentalitatea fixă pe care o creează) inhibă imaginaţia. Prin urmare, eul tău viitor şi scopul tău în viaţă nu există sau sînt extrem de limitate. Astfel, devii o versiune a ta care este cu mult sub potenţialul tău. Adopţi comportamente şi te implici în situaţii ce dau naştere la emoţii care anesteziază durerea reprimată.

Chiar asta vrei să faci? Aceasta este persoana care vrei să fii? Gîndeşte-te puţin la tine:

De ce ai devenit acela care eşti?
Eşti acela care ai devenit din proprie alegere sau ca reacţie la experienţele trăite?
Ce s-ar întîmpla dacă ai deveni persoana care doreai cu adevărat să fii?
Ce s-ar întîmpla daca ţi-ai permite mai des să te simţi bine?
Ce s-ar întîmpla dacă n-ai mai evita suferinţa?

Practică postul

Cele mai bune medicamente sînt odihna şi postul.[11]
Benjamin Franklin

Postul alimentar timp de cel puţin 18 ore este una dintre cele mai eficiente metode de transformare a subconştientului. Din moment ce corpul fizic este subconştientul nostru, atunci cînd ne privăm de hrană intenţionat, ne resetăm literalmente corpul, permiţîndu-i să se odihnească şi să se refacă în loc să digere.

S-a descoperit că postul elimină rapid pofta de nicotină, alcool, cofeină şi alte droguri[12]. De asemenea, măreşte nivelul de catecolamine – printre care dopamina – care sporeşte fericirea şi încrederea, reducînd totodată anxietatea[13]. Postul chiar măreşte numărul de neuroni[14].

În plus, favorizează longevitatea[15]. Studiile au arătat că declinul abilităţilor motorii (precum echilibrul fizic) şi cognitive survenit odată cu vîrsta[16] poate fi diminuat cu ajutorul postului. De asemenea, postul reduce factorii de stres cognitiv care antrenează îmbătrînirea, declinul cognitiv şi bolile cronice[17].

Conform altor studii, postul poate ameliora calitatea generală a somnului[18]. În plus, are efecte benefice în ce priveşte concentrarea, învăţarea, memoria şi capacitatea de a înţelege informaţii[19]. Cercetările realizate la Universitatea Yale au arătat că gîndim şi ne concentrăm mai bine pe stomacul gol[20]. Din acest motiv, multe persoane, precum Malcolm Gladwell, sar intenţionat peste micul dejun, pentru a se putea focaliza mai bine asupra muncii lor creative[21].

S-au scris numeroase cărţi despre beneficiile postului. Oricum, în ceea ce priveşte

transformarea subconştientului, postul poate ameliora încrederea, flexibilitatea emoţională şi autocontrolul. Postul este o *practică* fizică şi emoţională care ne permite să ne conectăm cu partea noastră profundă.

Eu practic consecvent postul de aproape 15 ani. În general, o dată sau de două ori pe lună, mă abţin de la orice alimente şi lichide timp de 24 de ore – sau ori de cîte ori mă simt inspirat să o fac. Pe lîngă că mi-a întărit spiritualitatea şi capacitatea de a lua decizii, această practică îmi oferă mai multă claritate şi putere de concentrare.

A ţine post cu regularitate, dacă starea fizică ţi-o permite, te poate ajuta enorm să te defineşti şi să devii eul tău viitor. Cînd ţii post, poţi avea mai multă claritate şi capacitare de conectare intuitivă. Poţi vizualiza şi decide cine vrei să fii. Dacă ai de luat o decizie majoră sau importantă, poţi ţine post pentru un plus de claritate. Din perspectivă spirituală, postul şi rugăciunea merg mînă-n mînă. Ele te ajută foarte mult să depăşeşti blocajele şi să înţelegi ceea ce încerci să faci.

Există multe feluri de a posti. Abţinerea de la alimente şi băuturi cu calorii timp de 16 pînă la 24 de ore constituie o practică excelentă pentru vindecare şi conectare fizică şi mentală. De asemenea, a renunţa la tehnologie, în special la internet, în reprize de cel puţin 24 de ore este un mod extraordinar de eficient de a ne conecta cu noi înşine şi de a ne limpezi gîndurile.

O dată pe săptămînă, poţi lua o pauză de la mîncare şi de la internet. Dacă faci acest lucru, vei dobîndi un nivel de claritate şi de încredere de-a dreptul incredibil. Dacă posteşti cu un anumit scop şi cu o anumită intenţie, experienţa va fi şi mai puternică. Atunci cînd facem ceva intenţionat, acţionăm mai eficient şi ni se
deschide posibilitatea de a trăi experienţe de vîrf. Pot confirma că deseori, cînd posteam, am primit exact acele idei de care aveam nevoie pentru a lua decizii-cheie sau a face schimbări esenţiale în viaţa mea. Dacă nu aş fi luat o pauză de la mîncare şi de la internet, n-aş fi avut atîta claritate, iar viaţa mea n-ar fi fost cea care este astăzi.

Fă donaţii cu regularitate

Trebuie să simţim că merităm lucruri bune, altminteri subconştientul nostru ne poate sabota eforturile bine intenţionate. Dacă nu simţim cu adevărat că merităm să avem parte de un succes financiar important, ne confruntăm cu un obstacol aproape insurmontabil: subconştientul nostru. A dona cu regularitate o parte din venitul nostru este o metodă excelentă de a ne convinge subconştientul, o dată pentru totdeauna, că merităm ceea ce ne aşteaptă. Astfel, nu doar că va înceta să ne mai saboteze, ci chiar va începe să ne ajute în mod activ.[22]

Rabinul Daniel Lapin

Cercetările bazate pe imagistică prin rezonanţă magnetică funcţională au arătat că actele de caritate sînt asociate cu
sentimentul de fericire[23]. Conform altor studii, comportamentele financiare altruiste, precum oferirea de daruri sau efectuarea de donaţii, ne ajută să ne simţim bine[24]. S-a descoperit că fericirea este legată de obţinerea unor rezultate bune[25]. Prin urmare, merită cu siguranţă să ne implicăm în acţiuni care ne fac să ne simţim fericiţi.

Desigur, e bine să ne simţim fericiţi, dar, în afară de asta, actele de caritate pot avea şi chiar au un impact concret şi puternic asupra subconştientului nostru. Ele ne transmit mesajul limpede că sîntem genul de persoană care dăruieşte. A oferi bani este un comportament care ne influenţează pozitiv subconştientul. Putem şi chiar ar trebui să folosim acest lucru ca pe o metodă de a ne extinde identitatea. Deşi e un exemplu de natură religioasă, povestea lui George Cannon scoate în evidenţă modul în care actele caritabile ne pot transforma identitatea şi capacitatea de a iubi.

George Cannon era creştin, iar credinţa lui îl încuraja să doneze 10% din venitul său – un concept întîlnit frecvent în Biblie. Însă, cu toate că era un om tînăr şi sărac, George a folosit zeciuiala într-un mod complet netradiţional şi cu un efect mult mai transformator.

În loc să plătească retroactiv 10% din ceea ce cîştiga, a decis să plătească 10% din ceea ce *intenţiona să cîştige în viitor.* Vorbind despre povestea lui George în unul dintre discursurile sale, doctorul Wendy Watson Nelson, terapeut şi specialist în sănătate mintală, a explicat: „Cînd episcopul lui a făcut un comentariu legat de suma importantă de bani pe care o plătea sărmanul George, acesta a spus ceva de genul «Ah, dar nu dau zeciuială din cît cîştig, ci din cît vreau să cîştig». Iar în anul următor, George a cîştigat exact suma de bani pentru care plătise zeciuiala cu un an înainte!„[26].

Abordarea lui George în privinţa zeciuielii nu era tranzacţională, *ci transformaţională.* Pentru el, zeciuiala nu era un cost, ci o investiţie în eul său viitor şi în relaţia lui cu Dumnezeu.

Comportamentul lui George i-a schimbat subconştientul. El vedea şi acţiona precum eul lui viitor, nu precum eul lui actual sau cel din trecut. Opera pe baza circumstanţelor viitoare – ca şi cum acestea ar fi fost deja reale –, nu pe baza celor din prezent.

Investiţia lui financiară l-a obligat să acţioneze. Din punct de vedere financiar şi psihologic – şi chiar spiritual –, s-a pus într-o situaţie în care nu s-a simţit doar inspirat, ci şi obligat să acţioneze cu credinţă. A plătit 10% din ceea ce voia să cîştige. Cînd a făcut această investiţie, s-a rugat şi a acţionat din punctul de vedere al cuiva care cîştiga de 10 ori mai mult decît investise.

Drept urmare, George a devenit în scurt timp acea persoană.

Am auzit prima dată această poveste în ianuarie 2017. De atunci, m-am implicat mai proactiv în acte de caritate şi venitul meu a crescut spectaculos. Iar pe lîngă faptul că mi-a crescut venitul, identitatea mea s-a schimbat şi am căpătat mai multă încredere. Cred că am o capacitate mai mare de a învăţa şi a creşte. Am devenit mult mai flexibil. Am mai multă încredere şi credinţă că totul va decurge aşa cum îmi propun. Sînt mai dispus să fac „salturi” curajoase.

De asemenea, profit de ocaziile de a-i ajuta pe cei în nevoie atunci cînd simt că este cazul. De curînd am călătorit cu Uber, iar şoferiţa era o mamă singură cu patru copii, puţin trecută de 50 de ani. Lucra peste 60 de ore pe săptămînă pentru a plăti facultăţile copiilor. Voia să-şi dea şi ea examenul de licenţă, dar banii pentru studiile ei se duceau pe diferite facturi. Am decis să plătesc una dintre facturi, în valoare de cîteva sute de dolari. Pentru ea, asta însemna că putea să-şi reia studiile cu un an mai devreme decît se aştepta.

Ochii i s-au umplut de lacrimi. Nu-i venea să creadă. Impactul pe care l-a avut darul meu asupra ei m-a surprins. A fost o lecţie de smerenie şi a trezit în mine dorinţa de a-mi îmbunătăţi situaţia financiară pentru a putea ajuta şi alţi oameni. Prin urmare, această experienţă m-a ajutat sa-mi extind subconştientul şi eul viitor.

La rîndul tău, ar trebui să foloseşti actele de caritate ca pe o metodă de a-ţi transforma subconştientul. Cu cît dăruieşti mai mult, cu atît mai mare va deveni capacitatea ta de a dărui. După cum explică Mark Victor Hansen şi Robert Allen: „A da se înscrie în dimensiunea spirituală care ne dezvoltă puternic pe noi înşine, modul nostru de gîndire, rezultatele noastre. [...] Există un ocean al abundenţei şi oricine poate contribui la extinderea lui adăugînd o linguriţă, o găleată sau o cisternă. Oceanului nu îi pasă„—.

Concluzie

Pentru a deveni eul nostru viitor, trebuie să ne transformăm la nivel fundamental şi subconştient. Nu e suficient să visăm şi să practicăm din cînd în cînd vizualizarea. Trebuie să adoptăm anumite comportamente şi să avem experienţe de vîrf care ne schimbă identitatea şi creează pentru noi un nou simţ al „normalului”. Postul şi actele de caritate sînt doar două dintre numeroasele comportamente prin care ne putem transforma subconştientul.

În loc să te laşi definit de propriile comportamente anterioare, poţi şi ar trebui să te laşi definit de comportamentele tale din viitor.

În loc să te laşi definit de propriile experienţe din trecut, poţi şi ar trebui să te laşi definit de experienţele de vîrf pe care le vei crea în viitor – acele experienţe care te vor transforma din cine eşti în cine ai de gînd să fii.

Capitolul 6

Reproiectează-ţi mediul

Dacă schimbam starea mediului înconjurător, soarta celulelor mele se schimba. Într-un mediu modificat, celulele musculare cu care începeam experimentul începeau să formeze celule osoase. Dacă modificam în continuare condiţiile, acestea deveneau celule adipoase. Rezultatele acestor experimente au fost extrem de interesante, fiindcă, deşi toate celulele erau identice din punct de vedere genetic, soarta lor era determinată de mediul în care le-am amplasat.[1]

Dr. Bruce Lipton

În 1979, doctorul Ellen Langer, psiholog la Harvard, şi un grup de studenţi din ciclul postuniversitar au amenajat interiorul unei clădiri în stilul specific anului 1959 – adică în stilul din urmă cu 20 de ani. Un televizor alb-negru, mobilă veche şi reviste şi cărţi din anii 1950 erau împrăştiate în clădire. În următoarele cinci zile,

aceasta urma să găzduiască un grup de opt bărbaţi cu vîrste de peste 70 sau chiar 80 de ani[2].

Cînd bărbaţii au ajuns în clădirea unde avea să se desfăşoare studiul, li s-a spus că nu trebuiau doar să discute despre vremurile respective, ci şi să se *comporte ca şi cum* ar fi fost cei care erau cu 20 de ani în urmă.

„Avem motive întemeiate să credem că dacă reuşiţi să faceţi asta, vă veţi simţi aşa cum vă simţeaţi în 1959”, le-a spus Langer.

Începînd din acel moment, participanţii la studiu au fost trataţi ca şi cum ar fi avut 50 şi ceva de ani în loc de 70 şi ceva. Deşi unii dintre ei erau cocoşaţi şi mergeau sprijiniţi în baston, nu i-a ajutat nimeni să-şi ducă bagajele la etaj.

„Dacă e nevoie, duceţi pe rînd cîte o cămaşă”, le-au spus studenţii care participau la cercetare.

Bărbaţii îşi petreceau timpul ascultînd emisiuni radio, uitîndu-se la filme şi vorbind despre evenimente sportive sau de alt gen din perioada respectivă. Nu aveau voie să aducă în discuţie nici un eveniment petrecut după 1959 şi trebuiau să vorbească despre ei înşişi, despre familiile şi carierele lor ca şi cum ar fi fost în acel an.

Scopul studiului nu era ca acei bărbaţi să trăiască în trecut. Scopul era să le stimuleze mintea şi corpul să manifeste energia şi reacţiile biologice ale unei persoane mult mai tinere.

Ce s-a întîmplat?

Pe scurt, acei bărbaţi *au întinerit.*

Efectiv au devenit mai înalţi. Au constatat îmbunătăţiri semnificative ale auzului, văzului, memoriei, dexterităţii şi apetitului. S-au îngrăşat, ceea ce în cazul lor era un lucru bun.

Cei care veniseră sprijinindu-se în bastoane şi ajutaţi de copiii lor au plecat bizuindu-se doar pe propriile picioare şi cărîndu-şi singuri valizele.

Prin faptul că s-au aşteptat ca participanţii la studiu să se descurce singuri şi i-au tratat ca pe nişte persoane, nu ca pe nişte „bătrîni”, Langer şi studenţii săi le-au oferit „o ocazie de a se vedea altfel pe ei înşişi”, *ceea ce i-a influenţat la nivel biologic.*

Contextul modelează rolurile, rolurile modelează identitatea şi biologia

Felul în care îi tratăm pe alţii le influenţează modul în care se văd pe ei înşişi. Iar modul în care se văd oamenii pe ei înşişi le influenţează mentalitatea şi emoţiile. Însă are un impact şi asupra dimensiunii lor biologice. Acest adevăr are nişte implicaţii extraordinare. Ca să-l parafrazăm pe Goethe: „Felul în care vezi [un copil] determină modul în care te porţi cu el, iar modul în care te porţi cu el determină cine va deveni”.

Ca fiinţe umane, în general adoptăm implicit rolurile din mediul nostru social. E nevoie de o intenţie extrem de puternică şi de o hotărîre fermă pentru a nu ne asuma rolul social sau cultural la care se aşteaptă ceilalţi de la noi.

Din moment ce aveau peste 70 sau chiar 80 de ani, participanţii la studiul menţionat mai sus probabil că nu se aşteptau să trebuiască să-şi care singuri bagajele. Părerile lor nu mai erau luate în seamă de multă vreme. Probabil că uitaseră cum era să se simtă mai puternici, mai tineri şi mai încrezători. Dar faptul că s-au lăsat absorbiţi într-un nou context şi au jucat rolul la care-i invita mediul respectiv le-a permis să se transforme.

Faptul de a ne afla într-un mediu nou, alături de oameni noi, şi de a ne asuma roluri noi este una dintre cele mai rapide căi de a ne schimba personalitatea, în bine sau în rău. Dacă îţi asumi pe deplin noile roluri, te vei schimba de la exterior spre interior.

Sper că pînă în acest moment am reuşit să te conving că personalitatea este dinamică şi în continuă schimbare, fiind bazată în mare măsură pe rolurile pe care le joci şi pe situaţiile în care te găseşti.

Cuvîntul „personalitate” vine din latinescul *persona.* În Antichitate, *persona* era o mască purtată de un actor la teatru. Ea poate însemna şi un personaj jucat de un actor. Cînd îţi pui o altă mască sau joci un alt personaj, întruchipezi o altă *persona*. După cum a scris William Shakespeare: „Lumea-ntreagă/ E-o scenă şi toţi oamenii-s actori./ Răsar şi pier, cu rîndul, fiecare:/ Mai multe roluri joacă omu-n viaţă„[3].

Gîndeşte-te puţin: *eşti întotdeauna aceeaşi persoană?*

S-ar putea să ţi se pară o întrebare ciudată, fiindcă în interior te simţi întotdeauna tu însuţi, aşa e?

Sau nu?

Chiar te simţi aceeaşi persoană în toate situaţiile şi împrejurările? Sigur că nu. În unele situaţii s-ar putea să fii plictisit, stîngaci sau timid. În altele, eşti în culmea fericirii. Acel „tu”

care se manifestă diferă foarte mult de la o situaţie la alta.

Dacă ţi s-ar sparge locuinţa, te-ai comporta altfel decît dacă te- ai afla în avion, la muncă sau la un concert de muzică rock. În preajma anumitor persoane, precum foştii prieteni din liceu, e posibil să manifeşti o versiune a ta mai tînără şi mai puţin matură. Uneori eşti mai introvertit, iar alteori mai extrovertit.

Dar iată un lucru interesant: pe măsură ce îmbătrînim, avem tendinţa să nu ne mai implicăm în situaţii, experienţe şi medii noi.

Cu alte cuvinte, personalitatea noastră devine din ce în ce mai constantă, întrucît nu ne mai punem în contexte noi. Filosoful şi psihologul William James era de părere că la 30 de ani personalitatea cuiva este pe deplin formată şi definită, fiindcă după aceea viaţa unei persoane devine deseori extrem de repetitivă şi previzibilă.

Deşi cultura se schimbă rapid, unele tipare rămîn neschimbate. Începînd de pe la 30 şi ceva de ani, nu mai avem atîtea „prime" experienţe. În copilărie, în adolescenţă şi chiar pe la 20 şi ceva de ani, avem o sumedenie de experienţe. Primul sărut. Prima dată cînd conducem o maşină. Primul loc de muncă. Primul eşec major. Prima dată cînd ne mutăm într-un alt oraş. Dar la un moment dat ne „potolim". Nu mai adoptăm roluri noi şi nu ne mai implicăm în situaţii care dezvăluie faţete noi şi diferite ale persoanei noastre.

Întrucît viaţa devine foarte repetitivă, atît în ce priveşte rolurile sociale, cît şi în ce priveşte mediul în care trăim, începem să avem comportamente şi atitudini extrem de previzibile. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care personalitatea este considerată stabilă şi previzibilă în timp. De fapt, nu personalitatea în sine se stabilizează, ci mai degrabă noi ne blocăm în anumite tipare repetitive sub influenţa mediului şi a rolurilor noastre sociale rutiniere.

Conform lui Lee Ross, psiholog la Stanford, „viaţa de zi cu zi ni se pare aceeaşi ca efect al situaţiei în care ne aflăm"[4]. În continuare, Ross arată că, de fapt, situaţia, şi nu persoana este cea care determină cum se manifestă de obicei persoana. „Ce-i drept, oamenii sînt previzibili... Dar sînt previzibili fiindcă îi vedem în situaţii în care comportamentul lor este constrîns de situaţiile respective, de rolurile pe care le adoptă şi de relaţiile pe care le au cu noi."

Cînd a fost ultima dată cînd ai făcut ceva pentru prima dată?

Cînd ai făcut ultima dată ceva imprevizibil?

Cînd te-ai pus ultima dată într-o situaţie nouă sau ţi-ai asumat un nou rol?

Ai în dulap haine pe care le-ai cumpărat cu peste cinci ani în urmă?

Studiile despre cei cinci mari factori ai personalităţii – deschidere, conştiinciozitate, extroversie, agreabilitate şi nevrotism

- arată că, odată cu vîrsta, oamenii devin din ce în ce mai puţin deschişi la noi experienţe. Încetează să se mai înconjoare cu noi tipuri de oameni. Încetează să mai adopte noi roluri şi să pătrundă în medii noi. Încetează să-şi mai asume noi provocări. Încetează să mai trăiască emoţii noi.

Oamenii îmbătrînesc mult prea repede.

Cu cît o persoană e mai rigidă pe plan psihologic, cu atît mai mult se percepe pe sine ca fiind *aceeaşi persoană în toate situaţiile*

- şi chiar încearcă să fie astfel. Este o perspectivă îngustă, fiindcă în situaţii diferite nu doar că trebuie să fim persoane diferite, ci chiar sîntem, *inevitabil,* persoane diferite[5].

Din perspectiva occidentală, acest lucru s-ar putea să nu prea aibă sens. Occidentalii tind să vadă lumea dintr-un punct de vedere numit „atomist", conform căruia ceva (sau cineva) poate fi înţeles independent de context. Această viziune se bazează pe izolarea şi desprinderea lucrurilor din contextul lor, pentru a încerca explicarea acestora în funcţie de trăsăturile lor „înnăscute".

Perspectiva atomistă este motivul pentru care cultura occidentală e obsedată de caracteristici individuale precum

„obiceiuri" şi „trucuri". Tot de aceea percepem personalitatea ca pe ceva fix, imuabil, şi ne plac atît de mult testele de personalitate.

O perspectivă mai corectă şi mai bine fundamentată ştiinţific este viziunea „relaţională" asupra lumii. *Din punct de vedere relaţional*[6]*,* nimic nu poate fi înţeles în afara contextului său. De fapt, contextul sau „relaţia dintre" *determină semnificaţia* lucrului respectiv.

Dacă pierzi o persoană dragă, de fapt nu pierzi doar persoana respectivă, ci şi *persoana care erai în interacţiunea cu ea.* Orice pierdere implică o pierdere a propriei persoane. Şi

invers, cînd întîlneşti oameni noi sau creezi noi relaţii, se naşte un nou eu.

Relaţia dintre mine şi soţia mea Lauren îl face pe fiecare dintre noi să fie cine este. Din perspectiva mea, identitatea lui Lauren este foarte diferită de identitatea ei din perspectiva altcuiva. Dacă schimbi contextul lui Lauren, Lauren se schimbă.

La fel, tu ca persoană poţi fi înţeles doar în context. Dacă te-ai fi născut în alte vremuri şi în altă parte, *ai fi fost o altă persoană.* Ai fi avut alte amintiri, relaţii şi convingeri. Dacă ai fi trăit acum două mii de ani, într-o altă cultură, n-ai fi fost dependent de telefonul mobil. Ai fi avut alte interese şi preferinţe în ce priveşte îmbrăcămintea, oamenii, scopurile şi sursele de distracţie.

Fără îndoială, personalitatea noastră este influenţată de ceea ce ne înconjoară. Cultura este adesea ignorată fiindcă pare invizibilă, însă ea ne modelează identitatea, comportamentul, relaţiile şi personalitatea. Dacă ne învîrtim mereu în aceleaşi medii şi adoptăm aceleaşi roluri sociale, personalitatea noastră va părea stabilă şi constantă în timp.

De exemplu, potrivit unui mare număr de studii, grupul de oameni cu interese şi caracteristici similare cu ale noastre ne influenţează substanţial comportamentul şi alegerile[7]. Mai exact,
studiile arată că grupurile sociale şi grupurile de persoane cu caracteristici similare influenţează:

- Rezultatele şcolare.
- Alegerea facultăţii.
- Productivitatea noastră la lucru.
- Faptul de a trişa sau nu la şcoală şi în alte domenii.
- Probabilitatea să ne implicăm în activităţi extraşcolare şi să facem mai mult decît ni se cere.
- Adoptarea de comportamente riscante precum fumatul, consumul de droguri periculoase şi de alcool.
- Probabilitatea să adoptăm comportamente infracţionale.
- Deciziile financiare pe care le luăm şi, în ultimă instanţă, situaţia noastră financiară.
- Şansele să devenim întreprinzători.

Grupurile noastre sociale şi de persoane cu caracteristici similare ne modelează identitatea, modul în care ne percepem pe noi înşine şi cine devenim. Ne implicăm în activităţi ce rezonează cu cultura grupului. Ne formăm un rol şi o identitate în cadrul acestor grupuri. Ele influenţează alegerile pe care le facem, scopurile pe care ni le propunem şi măsura în care reuşim în viaţă.

Pe la începutul relaţiei mele cu Lauren, am petrecut împreună ceva timp cu un grup de vechi prieteni de-ai mei din liceu. Lauren a văzut o faţetă a mea despre existenţa căreia nu ştia nimic şi, sincer vorbind, nu i-a plăcut. Te rog să mă crezi că pe vremea liceului Lauren şi cu mine n-am fi fost prieteni şi cu atît mai puţin iubiţi.

Alături de vechii mei prieteni, am readoptat numaidecît rolul, identitatea şi comportamentul pe care le afişam în liceu, ba chiar şi formule din limbajul pe care-l foloseam atunci. Lauren a văzut cum m-am transformat într-o clipă din Ben cu care se vedea ea în Ben liceanul. Şi asta doar din cauza unei schimbări rapide a contextului şi a rolului.

În seara aceea, în timp ce mergeam spre casă, Lauren mi-a spus că nu i-a plăcut de acel Ben pe care-l văzuse mai devreme. Era înmărmurită. Ne-a devenit foarte clar amîndurora că eul meu actual şi fostul meu eu erau două persoane foarte diferite, dar că fostul eu îşi putea reintra rapid în drepturi dacă rolul şi contextul iar fi permis. I-am spus lui Lauren că eram dedicat viitorului meu, şi nu trecutului.

Aşadar, nu e de mirare că, potrivit studiilor, rezultatele la un test de personalitate sînt influenţate în mare măsură de factori situaţionali. În alte culturi, modelul de personalitate bazat pe cei cinci mari factori ai personalităţii nu funcţionează ca în cultura occidentală şi americană, unde a fost creat. Persoanele din culturi diferite percep personalitatea în mod diferit şi, prin urmare, dau răspunsuri diferite la test[8].

În plus, cercetările au arătat că rezultatele testelor sînt influenţate şi de condiţiile specifice în care acestea sînt efectuate. Participanţii la un studiu au primit de două ori acelaşi test de personalitate. În cazul a jumătate dintre ei, testul a fost administrat cu ambele ocazii de aceeaşi persoană, pe cînd în cazul celorlalţi persoanele au fost diferite. Doctorul Christopher

Soto, unul dintre psihologii implicaţi în studiu, a declarat: „Cel mai surprinzător mi sa părut faptul că atunci cînd un participant a fost intervievat de două ori de aceeaşi persoană, răspunsurile la cele două teste au fost în mare măsură aceleaşi. [...] Dar în cazul celor intervievaţi de persoane diferite, deseori răspunsurile au fost total diferite”[9].

Modul în care ne percepem pe noi înşine şi în care acţionăm depinde de ceea ce se află în jurul nostru.

Scopul acestui capitol este să te ajute să îţi formezi o strategie cu privire la mediul tău. Pînă cînd nu îţi alegi contextul intenţionat şi cu toată seriozitatea, nu vei reuşi să devii cel care vrei să fii.

Deşi adesea oamenii sînt doar rezultatul mediului în care trăiesc, trebuie să înveţi să faci ca mediul tău să corespundă rezultatelor pe care le doreşti. În aceste condiţii, personalitatea ta se va schimba şi ea în mod natural.

Mai precis, acest capitol îţi va arăta trei strategii fundamentale de creare a mediului:

1. Amintirea strategică.
2. Ignoranţa strategică.
3. Factorii activatori.

Amintirea strategică

Să ne gîndim la următoarea poveste apocrifă despre artistul american James Abbott McNeill Whistler, care a pictat odată un mic buchet de trandafiri. Tabloul a fost admirat de mulţi alţi pictori şi colecţionari ai vremii. Unii pictori care au văzut lucrarea s-au simţit inspiraţi de ea sau au fost invidioşi. Tabloul lui Whistler părea să fie rodul unei inspiraţii divine.

Colecţionarii îşi doreau mult să-l cumpere. Dar Whistler a refuzat să-şi vîndă opera cea mai de preţ. O ţinea tot timpul în preajma lui, *ca săi amintească în orice moment* de ceea ce era capabil. După cum a spus odată:

Ori de cîte ori mi se pare că mîna mea şi-a pierdut îndemînarea, ori de cîte ori mă îndoiesc de talentul meu, mă uit la tablouaşul cu buchetul de trandafiri şi îmi spun: „Whistler, tu ai pictat asta. L-ai desenat cu mîna ta. Culorile sale sînt rodul imaginaţiei tale. Iscusinţa ta a aşezat trandafirii pe pînză”. Ştiu că odată ce am făcut un lucru, pot să-l fac din nou[10].

Whistler îşi alegea mediul în mod strategic. Alegea strategic felul în care voia să se simtă şi ce voia să-şi amintească. Opera de artă de lîngă masa lui de lucru îi amintea în permanenţă de ceea ce voia să realizeze. Îl inspira să se vadă pe sine însuşi dintr-o altă perspectivă. Îl înveselea atunci cînd se simţea deprimat sau frustrat.

La fel ca Whistler, trebuie să ai o strategie cu privire la ce îţi aminteşti. Ai nevoie de un mediu care să îţi amintească în permanenţă de eul tău viitor. Dacă mediul în care trăieşti nu îţi aduce mereu în prim-plan viitoarea ta identitate, înseamnă că activează o altă identitate a ta.

În pofida faptului că uneori ne amintim cele mai traumatice experienţe timp de ani sau de decenii întregi, de obicei sîntem *incredibil de uituci.* Putem uita unde ne-am parcat maşina. Putem uita că i-am promis copilului că dimineaţă vom merge cu el după gogoşi.

Putem uita ce vrem cu adevărat de la viaţă. Sîntem copleşiţi de activităţile de zi cu zi, iar uneori putem să nu facem altceva decît să strîngem bani ca să ne plătim facturile. După cum a scris Meredith Willson în hitul de pe Broadway *The Music Man:* „Aduni atîtea zile de mîine, încît tot ce-ţi mai rămîne sînt o mulţime de zile de ieri pustii”[11].

James Whistler nu a fost singurul care şi-a amenajat mediul înconjurător pentru a crea amintiri strategice. Autorul şi *podcaster-* ul Tim Ferriss ţine în bibliotecă un exemplar al cărţii *Puterea magică a gîndului,* cu titlul la vedere. Tim a citit-o cînd identitatea lui era în curs de formare şi acea carte i-a schimbat viaţa. Drept urmare, prezenţa cărţii îl inspiră acum să-şi propună şi să urmărească scopuri măreţe. Cînd îi vede coperta, simte imediat o schimbare în ce priveşte atitudinea mentală, emoţiile şi identitatea lui.

De asemenea, poţi folosi un memento care să te avertizeze sau să îţi amintească de ceea ce contează cu adevărat. Autorul Ryan Holiday ţine în buzunar o monedă pe care scrie *Memento mori* („Aminteşte-ţi că eşti muritor”). Holiday ţine moneda la el pentru ai trezi sentimentul propriei mortalităţi, ceea ce-l ajută să rămînă focalizat asupra priorităţilor sale în loc să se abată din drum.

Pentru a-mi aminti strategic de identitatea pe care mi-o doresc cel mai mult şi pentru a o trăi, de curînd am intrat în posesia unui „Perete al culturii” creat de compania de proiectare culturală Gapingvoid. Un „Perete al culturii” este o colecţie ce cuprinde cel puţin 12 dintre convingerile sau aspiraţiile cele mai importante ale unei persoane, ilustrate sub forma unor

opere de artă individuale dispuse pe perete sub forma unui caroiaj. Este un simbol captivant, care devine un „altar al ideilor”.

„Peretele culturii” pe care l-am instalat la mine acasă înfăţişează multe dintre idealurile mele cele mai înalte, care vreau să-mi fie reamintite constant nu doar mie, ci şi copiilor mei. Îmi place cînd copiii mei repetă expresii de pe „Peretele culturii” pe care le văd de mai multe ori în fiecare zi. Îi aud spunînd lucruri precum:

Fă ce e bine şi rezultatele vor veni de la sine.

E mai bine să fii productiv decît perfect.

Cursul vieţii tale se decide înainte de ora opt dimineaţa.

E mai uşor să faci 100% decît 98%.

Aşteaptă-te la orice şi nu te ataşa de nimic.

Măsura inteligenţei este capacitatea de schimbare.

Simte-te ca şi cum dorinţa ta s-ar fi împlinit deja.

Nu există libertate fără incertitudine.

Ce te-a adus într-un anumit loc nu te va duce în altă parte.

Nu fi niciodată un fost ceva.

Acceptă-ţi viitorul pentru a-ţi schimba trecutul.

Recunoştinţa ne transformă.

Lucrurile de calitate nu se obţin fără efort.

Nu poţi avansa dacă nu laşi trecutul în urmă.

Acestea sînt convingerile pe care vreau să ni le insuflu mie şi copiilor mei. De fiecare dată cînd urc la etaj şi trec pe lîngă „Peretele culturii”, mă uit la acele imagini şi îmi amintesc de persoana care vreau să fiu şi de care e posibil să uit uneori, cînd mă las cuprins de vîrtejul treburilor zilnice.

E important ca mediul din jurul tău să conţină numeroase elemente strategice care să-ţi amintească cine vrei să fii, pentru a te ajuta să devii eul viitor dorit.

Pentru Whistler, tabloul lui cu trandafiri nu era doar un tablou cu trandafiri. A devenit un simbol cu o semnificaţie profundă. Cînd se uita la el, identitatea şi emoţiile i se schimbau numaidecît. În momentele de neîncredere în sine, tabloul îl stimula şi-l ajuta să se simtă capabil. Într-o clipită, simţea puterea viitorului şi a scopurilor sale. Emoţiile i se schimbau şi eforturile lui creatoare izvorau dintro identitate învestită cu mai multă putere.

Aceasta e puterea amintirii strategice.

Dacă vrei să ai o viaţă plină de sens şi în care să progresezi, trebuie să îţi reamenajezi mediul în mod proactiv, utilizînd *stimuli ai transformării.* De cele mai multe ori, lucrurile stau exact pe dos: mediul e plin de elemente declanşatoare negative, care dau naştere la emoţii nedorite şi nerezolvate.

E important să creăm elemente declanşatoare care să ne stimuleze să ne gîndim la eul nostru viitor, nu la cel vechi. Gîndeşte-te cum ar fi să îţi amenajezi strategic mediul astfel încît să-ţi amintească de viitor! Amintirea nu trebuie să se refere neapărat la trecut.

Deschide ochii şi priveşte mediul pe care l-ai creat în jurul tău. Încă păstrezi pe pereţi afişe ale concertelor la care ai fost în facultate? Operele de artă, fotografiile şi alte simboluri din jurul tău activează mentalitatea şi comportamentele eului tău viitor? Mediul în care trăieşti te ajută să mergi înainte sau te trage înapoi spre trecut?

Dacă vrei cu adevărat să devii eul tău viitor, ai nevoie de un mediu care să îţi amintească de cel care doreşti să fii, nu de cel care ai fost. Un scop nu devine realitate dacă nu avem la îndemînă ceva care să ne amintească de el constant. De aceea unii oameni îşi notează scopurile în fiecare zi. Simt nevoia să-şi amintească încotro se îndreaptă, tot aşa cum un avion trebuie să-şi actualizeze constant traiectoria pentru a nu devia de la traseul său.

Ce stimuli ai transformării poţi instala în mediul tău?

Unde anume i-ai amplasa?

Nu trebuie să fie ceva prea complicat. De pildă, poţi lipi o notiţă autocolantă pe volanul maşinii sau pe oglinda din baie ca să îţi atragă atenţia asupra unui lucru pe care nu vrei să-l uiţi, cum ar fi: „Spune-i soţiei tale că o iubeşti”.

Schimbă-ţi parola de la calculator cu o expresie pe care ar folosi-o eul tău viitor.

Mută televizorul astfel încît să nu mai ocupe locul central din casă. Sau, şi mai bine, scapă de el şi pune în loc ceva mai util.

Şterge toate aplicaţiile de *social media* din telefon.

Uită-te în şifonier şi aruncă toate hainele pe care eul tău viitor nu le-ar purta.

Ai putea umple tot mediul din jurul tău cu lucruri care îţi amintesc de cele mai înalte scopuri şi aspiraţii ale tale. De fapt, chiar ar trebui să faci asta.

Ignoranţa strategică

Informaţiile pe care le primim ne determină perspectiva. Perspectiva ne determină rezultatele, iar rezultatele ne determină viitorul.[12]

Zig Ziglar

Lumea e plină de lucruri inutile. Internetul abundă în distracţii de proastă calitate sau mizerii de care pur şi simplu nu avem nevoie şi despre care nici nu trebuie să ştim.

Majoritatea filmelor nu servesc la nimic.

Majoritatea ştirilor sînt irelevante pentru situaţia noastră.

Majoritatea oamenilor nu sînt aliniaţi cu eul lor viitor.

În aparenţă, în lumea de astăzi avem la dispoziţie o gamă infinită de posibilităţi. Iar mai multe posibilităţi înseamnă mai multe *alegeri.* Acesta poate părea un lucru bun, dar pentru cei mai mulţi dintre noi nu este aşa. Mai multe alegeri înseamnă mai multe decizii, iar după cum am discutat mai devreme, oboseala decizională ne poate face să ne blocăm în tipare negative. O mare parte dintre opţiunile cu care ne confruntăm zi de zi nu au sens şi nu duc nicăieri. În loc să rămînem deschişi către mai multe posibilităţi, avem nevoie de discernămînt şi încredere pentru a închide majoritatea uşilor ca şi cum nici n-ar exista.

Oare asta mă ajută sau mă împiedică să-mi creez viitoarea identitate?

Cînd vrem într-adevăr să ne schimbăm şi să ne atingem scopurile, ne costă prea mult, la nivel mental, să ne focalizăm pe ce nu trebuie. În cartea sa *The Paradox of Choice* [Paradoxul alegerii], psihologul Barry Schwartz explică[13]:

- Presupunem că mai multe opţiuni înseamnă variante mai bune şi mai multă satisfacţie.
- Însă numărul excesiv de opţiuni ne face să ne îndoim de validitatea deciziilor noastre încă dinainte de a le lua.
- Cînd avem prea multe opţiuni, trăim în permanenţă cu frica de a nu pierde ceva; privim mereu în urmă şi ne îndoim de alegerile pe care le-am făcut.
- Acest lucru dă naştere unei stări constante de stres, în care avem mereu impresia că n-am făcut suficient, ne îndoim mereu de deciziile pe care le-am luat şi ne întrebăm tot timpul cum ar fi fost dacă am fi făcut alte alegeri.

E bine să avem opţiuni. Altfel nu putem face alegeri. Însă oamenii cei mai pricepuţi din lume la luat decizii evită intenţionat
aproape toate opţiunile pe care le au la dispoziţie. Jason Fried, fondatorul Basecamp, a spus odată: „Trec cu vederea intenţionat o mulţime de lucruri. Nu vreau să fiu supus atîtor influenţe„[14].

E nevoie de încredere şi curaj ca să spui: „Iau această decizie. Mă dedic acestui lucru. Mă ocup de asta cu toată seriozitatea. În consecinţă, de acum înainte nu mai iau în considerare nimic altceva. Trebuie să mă concentrez. Nu mă las distras de vacarmul şi planurile celorlalţi”.

Dacă vrei cu adevărat să îţi atingi scopurile şi ţi-ai propus să progresezi în viaţă, trebuie să creezi un mediu care te protejează de cea mai mare parte a lumii.

Ignoranţa strategică nu înseamnă să fii îngust la minte. Înseamnă să ştii ce vrei şi să fii conştient de faptul că te poţi lăsa uşor influenţat sau abătut din drum. În loc să ajungi în situaţii stupide şi să fii obligat să te bazezi pe voinţă din cauza lipsei de planificare, pur şi simplu eviţi situaţiile de acest gen. Eviţi chiar şi situaţiile extraordinare despre care ştii că, în ultimă instanţă, te împiedică să devii cel care vrei să fii.

Stabileşti limite.

Îţi trăieşti priorităţile, valorile şi visurile.

Peter Diamandis, unul dintre cei mai cunoscuţi experţi din lume în antreprenoriat şi viitorul inovaţiei, afirma: „Am renunţat să mă mai uit la ştirile de la televizor. Nu mă puteau plăti suficient pentru asta„[15]. Din perspectiva lui, e uşor să te laşi sedus de lucruri negative şi de noutăţi.

Diamandis are dreptate. Ştirile nu sînt fapte obiective, ci puncte de vedere bazate pe atenţia selectivă. Cînd te uiţi la ştiri, vezi o poveste, o perspectivă subiectivă asupra lumii. Poţi alege să crezi povestea aceea, dar perspectiva pe care o implică îţi va limita identitatea şi scopurile.

Diamandis practică ignoranţa strategică. A creat un mediu în care se află la adăpost de distragerile şi negativismul din ştirile presei, continuînd totodată să se informeze cu privire la temele care îl interesează, printr-un studiu atent şi deliberat.

Pentru a fi o persoană creativă şi de succes, trebuie să practici ignoranţa selectivă. Un alt exemplu este Seth Godin, care în mod intenţionat nu citeşte comentariile de pe Amazon despre cărţile sale. Pe vremuri le citea, dar singurul efect era că se simţea îngrozitor şi se îndoia de sine însuşi, aşa că a renunţat.

Godin practică ignoranţa selectivă cu privire la spusele trolilor de pe internet şi asta îl ajută să se simtă mai bine. Nu e cazul să înghită toate prostiile care-l fac să se îndoiască de identitatea şi scopurile lui.

Ignoranţa selectivă nu înseamnă să ne ferim să învăţăm sau să evităm să primim feedback. Înseamnă pur şi simplu să înţelegem că nu merită să ne batem capul cu anumite lucruri şi persoane. Înseamnă să ştim ce să evităm.

Fără îndoială, Godin primeşte feedback despre opera lui. Dar de la surse de valoare care îl ajută *să se perfecţioneze.* Primeşte feedback care-l va face în cele din urmă să progreseze, nu feedback menit să-l distrugă.

Cu siguranţă că Diamandis e la curent cu evenimentele actuale şi ştie ce se întîmplă în lume. Acest lucru este esenţial pentru ceea ce face în calitate de futurolog şi de persoană care încearcă să creeze schimbări la nivel global. Dar îşi ia informaţiile din surse de valoare. A creat un mediu în care ajung la el doar cele mai bune informaţii. În mod strategic, le ignoră pe toate celelalte.

E absolut necesar să foloseşti ignoranţa selectivă dacă vrei cu adevărat să devii cine vrei să fii. Informaţiile pe care le primeşti îţi modelează identitatea, biologia şi personalitatea. Cînd informaţiile
se schimbă, identitatea, biologia şi personalitatea ta se schimbă la rîndul lor.

Din punct de vedere psihologic, dacă nu ai ştiinţă despre ceva, probabil că nu vei fi tentat de lucrul respectiv. Dacă vezi o farfurie cu prăjituri pe masă, nu te poţi preface că nu ştii de acele prăjituri. Dacă n-ai luat înainte decizia de a le ignora, va trebui să te recunoşti învins. Pe de altă parte, dacă pur şi simplu nu aduci prăjituri în mediul tău, nu te vei confrunta cu oboseala decizională şi cu lipsa voinţei. Nu vei mai pierde vremea gîndindu-te la ceva ce ştii deja că nu vrei.

În ceea ce priveşte oportunităţile, e o idee bună să pui la punct sisteme care te scutesc de efortul de a cîntări fiecare decizie. De exemplu, împreună cu asistenta mea am creat o serie de reguli privind oportunităţile care îi sînt prezentate. Dacă acestea nu îndeplinesc criteriile mele, nu mi le transmite, ci îi răspunde cu amabilitate persoanei că nu mă pot ocupa chiar atunci de lucrul respectiv.

Desigur, asemenea copiilor sărmani de la restaurantul lui Charlie Trotter, e bine să intri în contact cu moduri noi şi superioare de a trăi. Pentru a evolua şi a te transforma, trebuie să devii conştient de existenţa unor lucruri despre care acum nu ştii nimic. Ignoranţa strategică înseamnă a ignora sau a te proteja intenţionat de ceea ce ştii deja că reprezintă o diversiune sau un inamic al eului tău viitor. Ea joacă rolul unui filtru care permite numai accesul lucrurilor noi care sînt potrivite pentru tine. Acest filtru nu va fi niciodată perfect, dar sistemele tale, precum şi intuiţia ta vor învăţa să ignore din ce în ce mai bine şi mai repede ceea ce îţi abate atenţia.

Pentru a crea un mediu ce te protejează de lucrurile care te distrag, trebuie să ştii ce vrei. Trebuie să ştii ce e important pentru tine. Ai nevoie de reguli şi sisteme care te împiedică să te împotmoleşti într-o mlaştină de mizerie sau te apără de confuzia dată de oportunităţile nelimitate.

Trebuie să iei o singură decizie în urma căreia nenumărate alte decizii vor fi mai uşor de luat, vor decurge de la sine sau vor deveni irelevante. Astfel elimini oboseala decizională. Astfel te pui la adăpost de asaltul informaţiilor şi planurilor ce caută să îţi capteze timpul şi atenţia.

Dacă vrei cu adevărat să devii eul tău viitor, va trebui să creezi un mediu care îţi permite să foloseşti ignoranţa strategică. Gîndeşte-te la toate informaţiile pe care le primeşti în prezent şi care îţi sabotează eul viitor.

Cum anume le poţi ignora fără să faci un efort important de voinţă?

În ce domenii ale vieţii tale trebuie să aplici ignoranţa strategică? Ce decizii simple ai putea lua

chiar în acest moment pentru a elimina oboseala decizională din viaţa ta?
Cu ce eşti la curent sau despre ce anume ai prea multe informaţii, deşi n-ar trebui? (Gîndeşte-te la lucruri care îţi distrag atenţia de la scopul tău; în cazul meu, nişte exemple ar fi analizele evenimentelor sportive sau ultimele ştiri despre diverse celebrităţi.)
Ce lucruri care îţi abat atenţia sau tentaţii nedorite ar mai trebui să înlături din lumea ta?
Factori activatori
*Capacitatea omului obişnuit s-ar putea dubla dacă s-ar cere asta. Dacă situaţia ar impune- o**
Will Durant

Christina Tosi s-a născut în Ohio şi a crescut la Springfield, în Virginia. A absolvit facultatea de matematică, dar nu era sigură dacă voia să lucreze în acest domeniu. Mama ei o învăţase să se implice trup şi suflet în ceea ce făcea, aşa că a decis să se implice trup şi suflet în prepararea de produse de patiserie.

Tosi s-a mutat la New York şi s-a înscris la cursul de patiserie de la French Culinary Institute. Şi-a început cariera culinară la restaurantul de lux Bouley, după care a avansat la restaurantul wd~50 din Manhattan, condus de celebrul maestru culinar Wylie Dufresne.

Impresionat de etica profesională a lui Tosi, Dufresne i-a recomandat lui David Chang, un alt maestru culinar celebru din New York, să o angajeze. Chang n-a angajat-o ca să gătească sau să facă produse de patiserie, ci ca să-i scrie planurile de igienă alimentară şi să-l ajute să se ocupe de exigenţele administrative din partea Departamentului de Sănătate al oraşului New York.

Tosi a început să aducă la restaurant produsele de patiserie pe care le făcea acasă şi să le ofere personalului. Toţi au fost impresionaţi, inclusiv Chang. În meniul restaurantului nu figurau deserturi, iar Chang a fost încîntat de stilul lui Tosi. A insistat de
mai multe ori să servească la restaurant unul dintre deserturile ei. Dar Tosi era timidă şi n-avea încredere în sine.

Cu toate acestea, a continuat să prepare deserturi din ce în ce mai deosebite şi mai delicioase pentru personalul restaurantului. Dîndu-şi seama că Tosi nu va lua niciodată iniţiativa, într-o zi Chang i-a spus că avea la dispoziţie trei ore pentru a crea un desert care urma să fie servit în seara aceea.

Vorbea foarte serios. După propriile-i spuse: „A trebuit să-i dau un impuls. Ea singură n-ar fi îndrăznit”.

Tosi şi-a petrecut următoarele trei ore creînd o minunată prăjitură cu căpşuni. Clienţii restaurantului au constatat cu surprindere nu doar că au avut desert, ci şi că acesta a fost cu totul deosebit şi fabulos.

Din momentul acela, Tosi a început să facă produse de patiserie la Momofuku Ssam Bar. Peste cîţiva ani, în 2008, a devenit disponibil spaţiul comercial de alături. Chang şi alţii se convinseseră deja că Tosi punea foarte mult suflet în ceea ce făcea, avînd totodată un talent şi o etică profesională deosebite.

De asemenea, Chang şi-a dat seama că ea avea nevoie de un impuls. Singură nu era în stare să facă saltul necesar pentru a-şi împlini visurile. Aşa că Chang i-a dat un nou impuls, provocînd-o să-şi deschidă propria patiserie, pe care ea a numit-o Milk Bar. Patiseria a avut succes numaidecît. În 2019, Tosi a deschis al şaisprezecelea Milk Bar la Boston, iar lanţul de patiserii ce se întindea în toată America de Nord avea 381 de angajaţi[17].

Însă nimic din toate acestea nu s-ar fi întîmplat dacă David Chang n-ar fi forţat-o să-şi urmeze visul. Faptul că i-a pus la dispoziţie trei ore pentru a crea ceva a fost un *factor activator,* a creat o situaţie care a obligat-o să fie la înălţime.

Un factor activator este orice element situaţional care ne obligă să trecem la acţiune şi să producem un rezultat. Aceşti factori ne pun într-o situaţie în care singura opţiune este opţiunea dorită. Am creat o situaţie care ne obligă să mergem în direcţia dorită.

Asta s-a întîmplat cu Tosi. În adîncul sufletului, ea îşi dorea să facă produse de patiserie pentru mai multă lume. Chang a creat o situaţie care a obligat-o să se îndrepte în această direcţie[18].

Rolul factorilor activatori este să ne elibereze de eul nostru din trecut sau de numeroasele distrageri din viaţă. Creezi o situaţie pe potriva eului tău viitor, care te obligă să te manifeşti în momentul prezent precum acea persoană.

Utilizarea factorilor activatori îţi permite să înaintezi constant în direcţia dorită, deseori împotriva propriei tale rezistenţe. Factorii activatori necesită limite de timp, ceea ce activează

legea lui Parkinson. Această lege afirmă că volumul de muncă acordat unei activităţi va creşte astfel încît să ocupe timpul alocat pentru finalizarea ei. Îţi propui un anumit termen pentru a realiza ceva şi eşti obligat să obţii un rezultat pînă la termenul respectiv. Altminteri nu reuşeşti să faci nimic.

Pentru a introduce factori activatori în viaţa ta, e necesar să creezi bucle de feedback mai rapide şi cu miză ridicată. Dacă nu e în joc o miză ridicată legată de performanţă, atunci factorul activator nu e suficient de puternic. În cazul lui Tosi, erau în joc mîndria ei şi reputaţia restaurantului. Trebuia să se descurce foarte bine nu doar pentru ea, ci şi pentru patroni şi întreaga ei echipă.

În sporturile extreme, precum motocrosul sau snowboardingul, pericolul inerent şi feedbackul imediat constituie factori activatori puternici. Dacă un practicant de motocros nu reuşeşte să facă în mod adecvat salturile cu rotire înapoi de peste 21 de metri lungime, asta îl poate costa viaţa. Factorii activatori necesită un
nivel maxim de concentrare şi angajament, scopul fiind intrarea în starea de flux şi obţinerea unor performanţe superioare[19].

Trebuie să îţi concepi şi organizezi situaţiile din viaţă astfel încît să fii complet absorbit de ceea ce faci. E important să fii obligat să dai tot ce ai mai bun în tine, fiindcă altminteri consecinţele vor fi costisitoare.

Vrei cu adevărat să te schimbi?

Eşti dispus să apelezi la factori activatori?

Factorii activatori sînt o treabă serioasă, însă pot fi şi amuzanţi. De fapt, ei te ajută să priveşti viaţa ca pe un joc şi să îţi creşti radical motivaţia de a reuşi.

Unul dintre cei mai utili şi mai eficienţi factori activatori îl reprezintă investiţiile financiare. Cînd investim bani în ceva, nivelul nostru de angajament creşte. Specialiştii în economie comportamentală numesc asta „biasul costului irecuperabil”. Te dedici lucrului în care te-ai implicat. De obicei, acest fenomen este descris ca o aberaţie, o eroare de raţionament care ne face să risipim bani încercînd să reparăm ceva ce nu funcţionează sau să ne pierdem timpul la un spectacol care nu ne place doar fiindcă am dat banii pe bilet.

Dar poţi folosi această tendinţă şi în avantajul tău. De exemplu, prietenul meu Draye şi cu mine am plătit peste 800 de dolari ca să ne înscriem la un triatlon Ironman. Eu nu mai făcusem niciodată aşa ceva. Dar voiam să facem ceva nebunesc şi ştiam că singurul mod de a ne implica era să plătim ca să ne înscriem în cursă.

Prin urmare, am strîns din dinţi şi i-am dat drumul.

Am creat un factor activator.

Iată însă un aspect de-a dreptul uluitor. A investi nu înseamnă doar a lua o decizie, ci şi a-ţi *stimula imaginaţia.* Înainte de a mă înscrie la Ironman, nu mă gîndisem serios la aşa ceva. Unii dintre
prietenii mei participaseră la un asemenea eveniment şi eram curios să ştiu despre ce era vorba, dar cam atît.

Însă odată ce am făcut investiţia *am început să mă gîndesc foarte mult la Ironman.* Am început să mă văd, în mintea mea, antrenîndu-mă şi participînd la eveniment. Ma vedeam pe mine însumi ca pe o persoană *capabilă* să participe la Ironman.

Acea investiţie iniţială a început să-mi modeleze comportamentele ulterioare. Am cumpărat cărţi audio despre sporturi de anduranţă şi am început să le ascult, hrănindu-mă cu idei noi. Mi-am scos bicicleta pe care se aşternuse praful de mai bine de şase ani.

Mă gîndeam din ce în ce mai mult la Ironman. Imaginaţia şi comportamentul meu au început să-mi modeleze identitatea. Comportamentul meu şi informaţiile primite îmi alimentau noua identitate. La sală, m-am reorientat de la exerciţii cu greutăţi la exerciţii cardio.

Şi totul a început de la un factor activator.

Cum poţi integra în viaţa ta mai mulţi factori activatori pentru a deveni cel care vrei să fii? Ce situaţii ai putea crea pentru a obţine rezultate valoroase?

Concluzie

Dacă nu ne creăm şi controlăm mediul, mediul ne creează şi ne controlează pe noi.[20]
Marshall Goldsmith

Mediul în care trăim este una dintre cele mai puternice şi mai importante pîrghii ale personalităţii noastre. Dacă vrem cu adevărat să ne schimbăm pe noi înşine şi viaţa noastră, trebuie să ne schimbăm mediul.

Eşti produsul culturii şi al contextului în care trăieşti. Eşti produsul informaţiilor pe care le consumi. Tot ceea ce pătrunde *în tine* – alimente, informaţii, oameni, experienţe – te modelează. Primul pas este să devii conştient de context şi de impactul pe care-l are asupra identităţii tale. Următorul pas este să îţi schimbi strategic mediul şi situaţia.

În loc să le permiţi mediului şi circumstanţelor să îţi reflecte identitatea, creează un mediu care să reflecte viitoarea ta identitate. Mediul tău trebuie să fie asemenea unui curent care te ajută să înaintezi în loc să te tragă înapoi.

Cînd îţi schimbi mediul, cu timpul, întreaga ta viaţă se va schimba. Vei începe să ai noi experienţe. Vei avea noi gînduri şi emoţii. Vei fi în preajma unor oameni noi. Vei adopta noi comportamente.

Identitatea şi personalitatea ta se vor schimba.

Poţi alege tipul de personalitate pe care o vei avea. Personalitatea se poate schimba. Nu eşti obligat s-o porţi mereu cu tine, chiar dacă n-ai ales niciodată contrariul.[21]

Dr. Wayne Dyer

Concluzie

Acceptă-ţi viitorul pentru a-ţi schimba trecutul

Viaţa e simplă. Tot ce se întfmplă este o ocazie de a progresa, nu o problemă care ne ţine pe loc.[1]

Byron Katie

Pe 19 mai 2000, Melissa Hull se afla în locuinţa ei din Yuma, statul Arizona. Soţul ei era plecat la Phoenix în interes de serviciu pentru cîteva zile. Melissa era frîntă de oboseală. Băieţelul ei de trei ani, Devin, era foarte bolnav şi nu reuşea să doarmă. Melissa încercase de mai multe ori să-şi sune soţul ca s-o ajute cu Devin, dar fără succes.

În jurul orei 5 dimineaţa, Drew, băiatul de patru ani al Melissei, era pregătit să se scoale. Melissa l-a ajutat să ia micul dejun, l-a pus să se uite la *Thomas & Friends* şi să coloreze. Apoi s-a dus să vadă ce făcea Devin şi, în timp ce stătea întinsă lîngă el, a aţipit. A dormit de pe la 5:30 pînă la 7:30.

Cînd s-a trezit, avea o senzaţie cumplită că ceva nu era în regulă. În casă domnea o linişte deplină. De obicei, Drew era gălăgios. În următoarele 15 minute, Melissa l-a căutat pe Drew prin
toată casa. A observat că uşa glisantă de sticlă era întredeschisă şi şi-a dat seama că băiatul ieşise afară.

S-a uitat printre copacii de pe proprietatea lor şi a zărit urmele paşilor lui Drew pe potecile prăfoase din jurul locuinţei lor rurale. Sa luat după ele şi a văzut că duceau către un canal de irigaţie din apropierea casei. A observat locul în care malul de pămînt se surpase sub paşii lui Drew şi urmele apei ce stropise ambele laturi ale canalului în momentul căderii lui.

A început să strige după ajutor. Curînd a apărut un ofiţer al echipei de patrulare la frontieră şi au început căutările. După mai bine de şapte ore, trupul lui Drew a fost găsit la aproape 13 kilometri de casă.

În aceste şapte ore, Melissa fusese chestionată în mod repetat de poliţie, de soţul ei şi de alţi membri ai familiei. Toţi voiau să ştie *ce s-a întîmplat.*

După ce l-au găsit pe Drew, întrebările au continuat, dar acum sunau altfel.

Cum de a fost posibil aşa ceva? De ce n-ai avut grijă?

Soţul a învinovăţit-o pentru moartea fiului lor şi, o lună mai tîrziu, a părăsit-o. Lumea Melissei s-a prăbuşit. Identitatea ei era zdruncinată. Nu se mai simţea ca o mamă bună. Se ura pe sine însăşi. Se învinovăţea pentru moartea lui Drew. Avea impresia că pierduse totul – pe fiul ei, pe soţul ei, pe ea însăşi.

Era la pămînt.

Suferea atît de tare, încît abia reuşea să se ridice din pat. A renunţat să mai mănînce şi să mai facă duş. Se străduia să-l ajute pe Devin în timpul zilei, dar în rest pur şi simplu zăcea în pat.

Seara, cînd se întorcea de la serviciu, Joey, soţul Melissei, îl lua pe Devin şi petrecea cu el cîteva ore, după care îl lăsa la Melissa să doarmă. În cele cîteva ore petrecute în singurătate, Melissa adesea
bea alcool sau lua analgezice. Erau momentele cele mai sumbre şi mai dureroase.

La cîteva săptămîni după acccident, viaţa a revenit la normal pentru majoritatea persoanelor din viaţa ei. Dar Melissa continua să sufere în tăcere. Cei care ţineau la ea vedeau

că se chinuie, dar nu ştiau cum s-o ajute. Pînă la urmă au început s-o evite. Melissa s-a dus la oameni ai Bisericii şi la terapeuţi, dar nimic n-a ajutat-o cu adevărat.

La cîteva luni după moartea lui Drew, Joey l-a luat pe Devin după ce a ieşit de la lucru şi, pentru prima dată, n-avea de gînd să- l aducă acasă. Melissa urma să fie singură toată noaptea. S-a gîndit să se sinucidă.

Păstrase un flacon cu analgezice care-i fuseseră prescrise de medic. Avea să ia pastilele, să bea alcool din belşug, să meargă la culcare şi să nu se mai trezească niciodată. Credea că a-şi lua viaţa era cel mai bun lucru pe care l-ar fi putut face pentru Devin, ca să nu fie martor la decăderea ei deplină.

Cînd s-a dus la bucătărie ca să ia pastilele şi alcoolul, a văzut pe masă un teanc de scrisori de condoleanţe. În ultimele cîteva luni, primise multe scrisori de la tot felul de necunoscuţi care auziseră la ştiri despre povestea ei. A deschis una dintre ele, scrisă de o femeie pe nume Theresa.

În scrisoare, Theresa îi spunea Melissei că fiica ei de şase ani fusese lovită de un camion. Accidentul se petrecuse cînd Theresa intrase în casă doar pentru un moment. Theresa spunea că iniţial se învinovăţise pentru moartea fiicei ei şi că i-a trebuit mult timp ca să înceteze să o mai facă. O îndemna să nu se învinovăţească pentru cele întîmplate. Îi spunea că era o mamă extraordinară şi că moartea fiului ei fusese un accident tragic. Îi scria că putea să se bucure de viaţă în continuare, dar era necesar să aleagă acest lucru în mod repetat, zi de zi.

După ce a citit scrisoarea, Melissa a izbucnit în lacrimi. A luat o poză a lui Drew, a strîns-o la piept şi a plîns ore întregi. A dat frîu liber întregii sale suferinţe şi emoţiilor reprimate.

Scrisoarea aceea i-a dat speranţă. A fost un punct de cotitură în viaţa ei, exact atunci cînd avea nevoie de asta. Theresa a fost martorul ei empatic. Melissa s-a simţit văzută şi auzită.

A aruncat pastilele la gunoi.

În locul biletului de rămas-bun pe care avea de gînd să i-l scrie lui Devin, Melissa a compus o scrisoare în care îşi cerea iertare fiului ei şi totodată îi făcea o promisiune. Îşi cerea iertare că adormise în dimineaţa aceea fatidică. Îşi cerea iertare că Devin avea să crească fără fratele său. De asemenea, îşi cerea iertare pentru felul în care se purtase în lunile de după moartea lui Drew şi pentru amărăciunea ei.

I-a promis lui Devin că avea să-i fie cea mai bună mamă cu putinţă. I-a promis că totul avea să fie bine. I-a mulţumit că era raţiunea ei de a încerca să rămînă în această lume. Şi-a cerut iertare pentru faptul că era posibil să se bizuie prea mult pe el în viitor, avînd în vedere că era motivul ei pentru a trăi. A spus tot ce avea pe suflet.

10 ani mai tîrziu, cînd Devin avea 13 ani şi Melissa îl considera pregătit să o citească, i-a dat scrisoarea în ziua de Crăciun. Deşi o păstrase timp de 10 ani, îşi ţinuse toate promisiunile. Scrisoarea Theresei îi schimbase şi îi salvase viaţa. A trecut prin suişuri şi coborîşuri, dar avea o speranţă şi un motiv pentru a merge mai departe.

Apoi s-a mai întîmplat ceva.

La mai puţin de un an după ce-i dăduse lui Devin scrisoarea, Melissa şi Joey au aflat că în deceniul precedent asistenta lui Joey delapidase milioane de dolari din afacerea lor. În timp ce era chestionată de poliţişti, Melissa a aflat de la aceştia că soţul ei avea o relaţie cu asistenta lui. Nu i-a crezut.

În seara aceea, cînd s-a întors acasă, i-a spus lui Joey că poliţiştii îi puseseră tot felul de întrebări incredibile despre aşa-zisa lui infidelitate. Joey nu o privea în ochi, ci continua să se uite ţintă la televizor.

„E adevărat”, i-a spus el.

Într-o clipă, Melissei i-a devenit totul clar şi cuvintele i-au ţîşnit fără voie de pe buze.

„Dumnezeule, erai cu ea cînd a murit Drew!”

Lumea ei parcă s-a prăbuşit dintr-odată. Suferinţa era aproape insuportabilă. Avea sufletul sfîşiat şi făcut bucăţi. Şi-a amintit că toată dimineaţa aceea încercase zadarnic să dea de soţul ei. Devin era bolnav şi Joey nu-i răspundea la telefon.

A ieşit la iveală că Joey o înşelase pe Melissa timp de peste 12 ani. Copleşit de ruşine şi vinovăţie, îi făcuse viaţa un iad. O învinovăţise pentru moartea lui Drew. O făcuse să se simtă ultimul om din lume.

În următoarele 18 luni, Melissa a fost ocupată cu chestiunile legale referitoare la delapidare şi la aventura soţului. Către sfîrşitul procesului, avocatul său i-a spus: „Draga mea, lucrez în domeniu de 40 de ani. Nu cunosc pe nimeni cu o poveste ca a ta. Ar trebui să scrii o carte”.

Melissa s-a gîndit la asta şi a decis să-şi revadă jurnalele pe care le ţinuse de-a lungul vieţii. În timp ce era cufundată în lectura vechilor ei jurnale, a văzut o fată care se confruntase cu foarte multă suferinţă, confuzie şi traume. În timp ce îşi citea jurnalele,
scria în jurnal şi se ruga îndelung, s-a produs o schimbare de paradigmă.

A început să-şi vadă altfel trecutul. Aproape toată viaţa avusese sentimentul că e o victimă. Se simţise de parcă ar fi fost blestemată de Dumnezeu. Dar în timp ce citea acele jurnale vechi şi reflecta la experienţele pe care le trăise, a început să le vadă altfel. *În loc de blesteme, a văzut blnecuvîntărl.*

„Dumnezeu chiar are încredere în tine", şi-a spus ea. „Toate experienţele prin care am trecut sînt un dar uriaş din partea lui Dumnezeu nu doar pentru ce sînt în stare să gestionez, dar şi pentru ce vrea să fac."

Aceasta este o schimbare profundă şi fundamentală prin care trebuie să trecem cu toţii, inclusiv tu, dacă vrem cu adevărat să ne transformăm radical viaţa ca: ceea ce ţi s-a întîmplat n-a fost o problemă, ci o oportunitate.

Tot ce ţi s-a întîmplat în viaţă a fost o ocazie *de a progresa.*

Tu eşti beneficiarul.

Ai cîştigat multe.

Ai învăţat multe.

Iar ca urmare a tuturor suferinţelor şi dificultăţilor prin care ai trecut, ai un ţel important.

Melissa a aflat despre infidelitatea soţului ei în 2011. În 2014 a început să-şi scrie cartea, care a fost publicată în 2016. Acum este o cu totul altă persoană decît cea care era în dimineaţa în care s-a trezit într-o casă cufundată în tăcere.

După propriile-i spuse: „Acum mă las călăuzită de ţelul meu. Vreau să-mi dedic întreaga viaţă ajutorării celor care nu se simt auziţi".

Melissa se lasă condusă de scopul, şi nu de „personalitatea" ei. Scopul ei o îndeamnă să facă lucruri care îi depăşesc cu mult zona
de confort. Scopul ei o transformă pe ea şi personalitatea ei.

De-a lungul anilor, a încercat s-o contacteze pe Theresa, martorul ei empatic. A pus anunţuri pe reţelele de socializare, dar fără succes. Cu toate acestea, scrisoarea ei i-a redat speranţa şi i-a schimbat viaţa. În prezent, singurul scop al Melissei este să le ofere speranţă celor care au pierdut-o. Vrea să-şi facă povestea cunoscută, să le ofere oamenilor spaţiul necesar pentru se conecta cu vocea lor interioară. Cartea şi povestea ei reprezintă propria „scrisoare" adresată lumii, avînd în vedere că o scrisoare i-a salvat viaţa.

Cînd am întrebat-o pe Melissa în ce privinţă se schimbase cel mai mult, mi-a spus că acum doreşte să se implice în problemele altora. Înainte de aceste experienţe transformatoare, trecea indiferentă pe lîngă cei care se confruntau cu dificultăţi. Era prea ocupată cu propriile probleme pentru a fi atentă la alţii. Dar acum a ajuns în punctul în care vrea să-i ajute pe cei din jur.

Cînd am întrebat-o cine este eul ei viitor, mi-a spus că acesta este o mare forţă a binelui. Îşi percepe eul viitor ca pe un mesager îndrăzneţ al speranţei şi vindecării. Se vede inspirînd şi ajutînd un număr mare de oameni din lumea întreagă.

Cînd am întrebat-o cum s-au schimbat povestea şi trecutul ei de-a lungul anilor, mi-a spus că are doar un sentiment profund de recunoştinţă. Crede că totul s-a întîmplat cu un motiv. Deşi a trecut prin iad, simte că a meritat din plin, fiindcă acum are experienţe extraordinare în fiecare zi.

De curînd, a vorbit cu un cuplu care îşi pierduse fiica într-un accident nautic. Poartă asemenea conversaţii cu regularitate. Joacă rolul unui martor empatic în fiecare zi. Şi nici unul dintre aceste lucruri n-ar fi fost posibil pentru ea în lipsa experienţelor pe care lea avut.

Îşi iubeşte trecutul.

Îşi iubeşte viaţa.

Ea şi Joey s-au iertat unul pe celălalt şi au mers mai departe. Cînd Melissa i-a spus că voia să scrie o carte în care urma să-şi prezinte viaţa şi căsnicia cu lux de amănunte, Joey a susţinut-o pe deplin. Au ajuns la reconciliere.

Viitorul lor este mai luminos decît trecutul lor.

Viitorul lor continuă să le schimbe trecutul.

Acum este rîndul tău

Ai ajuns pînă aici. Întrebarea este: ce vei face în continuare? Vei trăi în acord cu fostul tău eu

sau cu eul tău viitor?
Vei activa cele patru pîrghii ale personalităţii tale şi vei realiza schimbările radicale pe care le doreşti?
Îţi vei depăşi în permanenţă limitele, imaginîndu-te şi devenind în permanenţă o nouă persoană?

Am vorbit despre foarte multe lucruri. Am discutat despre traume, povestea identităţii, subconştient şi mediu, precum şi despre modul în care poţi rămîne blocat în cicluri nesănătoase şi repetitive sub acţiunea acestor forţe. De asemenea, am adus în discuţie cele mai des întîlnite mituri culturale despre personalitate din cauza cărora, dacă le adoptăm, viaţa noastră va fi una „obişnuită” şi mediocră.

Acum ai toate cele necesare pentru a-ţi ridica la un nou nivel imaginaţia, motivaţia, credinţa şi curajul. Eşti pregătit să-ţi accepţi din toată inima viitorul şi să-ţi schimbi trecutul.

Pe parcursul acestei cărţi, ţi s-au pus zeci de întrebări. Revino asupra lor şi răspunde la ele în jurnalul tău. Foloseşte-ţi zilnic jurnalul ca să îţi imaginezi, să planifici şi să concepi strategii pentru a crea şi a-ţi transpune în realitate visurile cele mai nebuneşti.

Personalitatea nu este ceva fix; ea reprezintă o alegere.

Personalitatea ta se poate schimba în moduri spectaculoase. În cele din urmă, viaţa din visurile tale poate deveni ceva care să ţi se pară de la sine înţeles: noua ta normalitate. Odată ce devii persoana din visurile tale cele mai îndrăzneţe, cu ajutorul credinţei şi al încrederii pe care le-ai dobîndit pe parcurs, porneşte din nou în aceeaşi aventură, dar de data asta cu un scop mai măreţ şi cu mai multă pricepere.

Viaţa este o şcoală. Eşti aici pentru a evolua. Eşti aici pentru a trăi conform credinţei şi planurilor tale. Eşti aici. Eşti aici pentru a alege.

Alegerea îţi aparţine.

Cine vei fi?

Mulţumiri

Scrierea acestei cărţi a fost unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le-am făcut vreodată. Data publicării a fost modificată de două ori de redactorul cărţii, care a avut o răbdare incredibilă cu mine pe tot parcursul anului în care am pus lucrurile cap la cap. Mulţumiri lui Adrian Zackheim şi întregii echipe de la Portfolio pentru sprijinul acordat în realizarea acestei cărţi.

Îi mulţumesc din suflet lui Kaushik Viswanath, care, cu mult înainte să mi se publice cartea sau chiar să găsesc un agent literar, a găsit eBook-ul meu *SHpstream Time Hacking* şi a văzut un potenţial. Îţi mulţumesc că ai impus cărţii mele un standard mai ridicat decît mi-am impus eu însumi. Îţi mulţumesc că m-ai determinat să gîndesc corect şi cu claritate şi nu m-ai făcut niciodată să mă simt inferior sau incapabil. În timp ce scriam cartea, am început adesea să mă îndoiesc de mine. Deşi te-ai fi putut îndoi şi tu, mai ales în momentele în care se părea că nu-mi voi duce niciodată proiectul la bun sfîrşit, n-ai dat nici un semn de îndoială. De asemenea, aş vrea să-i mulţumesc lui Helen Healey, care a contribuit şi ea la redactarea cărţii şi m-a ajutat să ajung la destinaţie!

Laurie Liss, îţi mulţumesc că eşti o prietenă extraordinară. Îţi mulţumesc că eşti agentul meu literar şi vezi în mine un potenţial
pe care eu încă nu-l văd. Îţi mulţumesc că mi-ai impus standarde tot mai înalte şi că ai răbdare cu mine în cursul maturizării mele ca autor profesionist. Îţi mulţumesc pentru toate telefoanele pe care mi le-ai dat, pentru toată iubirea şi tot sprijinul tău. Sînt nespus de recunoscător că eşti în viaţa mea.

Tucker Max, ai venit în acest proiect într-un moment disperat şi esenţial. Faptul de a lucra cu tine mi-a îmbunătăţit capacitatea de a scrie cum nu mi s-a mai întîmplat de ani întregi. Datorită ţie, am regăsit plăcerea de a scrie această carte şi mi-am însuşit un alt mod de gîndire, mai bun, ca autor. Sînt surprins şi onorat că ai contribuit la redactarea acestei cărţi şi mi-ai fost mentor pe parcurs. Niciodată nu m-am simţit mai bine scriind decît atunci cînd am lucrat cu tine timp de trei săptămîni şi am „tocat” împreună prima ciornă completă. Îţi mulţumesc că îmi eşti mentor şi un prieten extraordinar.

Hal Clifford, îţi mulţumesc că m-ai ajutat să organizez structura şi ideile acestei cărţi. M-ai ajutat să realizez în două săptămîni ceea ce fără tine n-aş fi reuşit nici într-un an. Avînd în vedere tematica şi dificultatea conceptelor prezentate, cartea a fost foarte greu de structurat. În primele zece luni, cred că am creat peste 30 de cuprinsuri şi structuri diferite. Nici una

dintre ele nu mi se părea în regulă. Cartea nu mi se părea în regulă – şi am început să cred că pierdusem legătura cu ceea ce îmi propusesem la început. Dar tu m-ai ajutat să mă adun şi să-mi organizez şi structurez ideile într-o manieră care ne-a permis mie şi lui Tucker să parcurgem cu uşurinţă procesul de scriere. Mulţumesc încă o dată.

Vanessa O'Brien, Rosalie Clark, Andre Norman, Nate Lambert, Jane Christiansen şi Melissa Hull, vă mulţumesc că mi-aţi permis să vă prezint poveştile în această carte. Fără poveştile voastre, ideile din această carte n-ar fi fost atît de utile şi n-ar fi avut un impact atît de mare. Vă mulţumesc că mi-aţi permis să vă pun întrebări. Vă mulţumesc pentru vulnerabilitatea şi încrederea voastră.

Îi mulţumesc doctorului Robert Sinclair, care pe parcursul scrierii acestei cărţi mi-a fost mentor şi m-a ajutat să-mi dau doctoratul în psihologie industrială şi organizaţională la Universitatea Clemson. Deşi probabil că nu eşti de acord cu o mare parte din conţinutul acestei cărţi, îţi voi fi întotdeauna recunoscător. Aproape că am fost dat afară din programul de doctorat din cauza unor greşeli stupide şi pentru că nu mă încadram în structura academică. În pofida stîngăciilor mele repetate, mi-ai oferit ocazia să duc totul la bun sfîrşit. Obţinerea doctoratului a fost una dintre cele mai importante realizări din viaţa mea. În esenţă, mi-am făcut întreaga disertaţie în timp ce scriam această carte. N-aş fi reuşit fără răbdarea şi bunătatea ta, fără atitudinea ta lipsită de judecată faţă de mine şi scopurile mele. Mulţumesc, Bob.

Joe Polish, îţi mulţumesc că ai fost prima piesă de domino din noianul de evenimente care au avut loc în viaţa mea începînd din 2017. Mulţumesc că mi-ai permis să vorbesc la evenimentul anual Genius Network. Mulţumesc că mă susţii şi mă ajuţi în tot ceea ce fac. Mulţumesc că eşti un prieten şi un colaborator adevărat. Mulţumesc că eşti cea mai darnică persoană pe care o cunosc. Ştiu că în viitor vom realiza o sumedenie de proiecte ELF. Abia aştept!

Dan Sullivan şi Babs Smith, vă mulţumesc pentru răbdarea de care aţi dat dovadă în timp ce scriam această carte. Avem împreună un proiect de carte, *Who Not How,* care a rămas în aşteptare în timp ce mă luptam cu cartea de faţă. În documentarul *Game Changer* despre viaţa lui Dan, Babs, cofondatorul Strategic Coach, a spus despre el: „Are o perspectivă diferită asupra timpului. Iar asta îi ajută pe oameni să trăiască în propriul timp, nu în timpul pe care încearcă să li-l impună lumea. «Aceasta este ocazia ta.» «Trebuie să acţionezi acum.» El spune: «Nu, nu trebuie»„. Am trăit asta pe propria piele. Dan, îţi mulţumesc că mai învăţat despre 10X Thinking şi 100X Collaborations. Îţi mulţumesc fiindcă ai creat o Colaborare de 25 de Ani cu mine. Va fi incendiar.

Richie Norton, Richard Paul Evans, Wayne Beck, Jason Korman, Draye Redfern, Chad Willardson, Whitney Bishop, Aubrey Luddington, Eric McKibbin, Alan şi Linda Burns, Ross şi Krissi Allred şi toţi cei care joacă un rol central în viaţa mea personală şi profesională: *Vă mulţumesc pentru iubirea şi sprijinul vostru!* Înseamnă enorm pentru mine!

Kay şi Janae Anderson, vă mulţumesc că mi-aţi permis să mă căsătoresc cu fiica voastră. Mulţumesc că i-aţi dat o şansă unui „Alb”! Mulţumesc pentru toată iubirea pe care mi-aţi oferit-o şi pentru că m-aţi susţinut să-mi împlinesc visurile. Iubirea şi sprijinul vostru emoţional şi financiar au jucat un rol esenţial în reuşita mea. Vă mulţumesc fiindcă am în viaţa mea nişte oameni extraordinari ca voi. Apreciez enorm orice interacţiune cu voi.

Philip Hardy şi Susan Knight, vă mulţumesc că sînteţi părinţii mei. Vă mulţumesc că m-aţi adus pe lume. Vă mulţumesc pentru iubirea voastră necondiţionată şi pentru că m-aţi susţinut întotdeauna în realizarea scopurilor şi visurilor mele. Vă mulţumesc că îmi sînteţi cei mai buni prieteni şi cei mai înfocaţi susţinători. Vă mulţumesc pentru tot ce m-aţi învăţat şi mă învăţaţi în continuare. Trevor şi Jacob, vă mulţumesc că sînteţi fraţii mei. Vă mulţumesc pentru relaţia plină de afecţiune dintre noi. Vă mulţumesc pentru empatia şi răbdarea pe care le-aţi avut faţă de mine ca fratele vostru mai mare, mai ales în momentele cele mai dificile din viaţa noastră. N-am fost acela care ar fi trebuit să fiu pentru voi. Dar acum, privind în urmă, cred că toţi avem mai multă înţelegere şi empatie faţă de trecutul nostru. Vă voi iubi mereu.

Lauren, îţi mulţumesc că eşti soţia mea. Îţi mulţumesc că ai avut răbdare atîtea nopţi cînd stăteam să scriu pînă tîrziu sau cînd eram plecat. Îţi mulţumesc că ştii să creezi şi să păstrezi ordine în viaţa noastră. Îţi mulţumesc că îmi oferi o temelie de nădejde. Îţi mulţumesc pentru credinţa, iubirea, generozitatea, chibzuinţa şi răbdarea pe care le ai cu mine. Te iubesc tot mai

mult pe zi ce trece. Sper să devin bărbatul pe care-l meriţi şi care îţi doreşti să fiu. Kaleb, Jordan, Logan, Zorah şi Phoebe, vă mulţumesc că sînteţi copiii mei. Vă mulţumesc că sînteţi o sursă extraordinară de inspiraţie şi motivaţie pentru mine. Vă mulţumesc pentru răbdarea faţă de neajunsurile mele ca tată. Vă iubesc pe toţi foarte mult şi îmi pare nespus de bine să fiu tatăl vostru. Mă provocaţi să devin mai bun în fiecare zi.

Părinţii mei Cereşti, vă mulţumesc pentru viaţă. Vă mulţumesc pentru tot ceea ce este. Vă mulţumesc pentru această experienţă şi pentru ocazia de a învăţa şi a mă schimba. Ştiu că sînt literalmente copilul vostru şi că sînt capabil ca într-o zi să devin asemenea vouă. Vă mulţumesc că sînteţi întotdeauna alături de mine. Vă mulţumesc că mă călăuziţi. Vă mulţumesc pentru toate lucrurile cu care m-aţi binecuvîntat în această viaţă. Vă mulţumesc că îmi transformaţi trecutul şi mă îndrumaţi către viitor.

Note

Motto

1. Paul Gardner, *apud* „«A Painting Is Never Finished – It Simply Stops în Interesting Places» – Paul Gardner”, British International School, Hanoi, 10 octombrie 2014, http://nordangliaeducation.com/en/our- schools/vietnam/hanoi/bis/article/2014/10/10/a-painting-is- never-finished-it-simply-stops-în-interesting-places--paul- gardner

Introducere. Un test de personalitate aproape că mi-a distrus viaţa

1. Taylor Hartman, *The People Code: It's A**H** About Your Innate Motive,* Simon & Schuster, New York, 2007.
2. Jacob Kastrenakes, „Facebook Bans Personality Quizzes After Cambridge Analytica Scandal”, *The Verge,* 25 aprilie 2019, theverge.com/2019/4/25/18516608/facebook-personality-quiz- ban-cambridge-analytica
3. Nathan W. Hudson şi R. Chris Fraley, „Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 109, nr. 3 (2015), p. 490.
4. Carl Hoefer, „Causal Determinism”, în Edward N. Zalta (ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy,* plato.stanford.edu/entries/determinism-causal/; Kadri Vihvelin, „Arguments for Incompatibilism”, în *ibidem,* plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/
5. Jordi Quoidbach, Daniel T. Gilbert şi Timothy D. Wilson, „The End of History Illusion”, *Science* 339, nr. 6115 (2013), pp. 96-98.
6. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning,* Simon & Schuster, New York, 1985.
7. David R. Hawkins, *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior,* Hay House, Carlsbad, CA, 2013.
8. J.K. Rowling, *Harry Potter and the Chamber of Secrets,* Bloomsbury, Londra, 2015; publicată iniţial în 1998 [ed. rom.: *Harry Potter şi camera secretelor,* trad. Ioana Iepureanu, Egmont, Bucureşti, 2001].
9. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success,* Random House Digital, New York, 2008.
10. William Shakespeare, *Furtuna,* actul II, scena 1.
11. Ashlee Vance, *Elon Musk: Tesla, SpaceX, and the Quest for a Fantastic Future,* HarperCollins, New York, 2015.
12. Robert M. Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance: An Inquiry into Values,* Random House, New York, 1999; publicată iniţial în 1974 [ed. rom.: *Zen şi arta reparării motocicletei*, trad. Bogdan Perdivară, Polirom, Iaşi, 2018].

Capitolul 1. Miturile despre personalitate

1. Daniel Gilbert, „The Psychology of Your Future Self”, conferinţă TED, martie 2014, ted.com/talks/dan_gi lbert_you_are_always_changing
2. „Hero Mountain Climber Visits British High Commission”, Diplomatic News Agency (DNA), 15 august 2017, dnanews.com.pk/hero-mountain-climber-visits-british-high- commission/
3. „Mountaineering”, *Guinness Book of World Records 2017* (PDF), vobonline.com/wp-content/uploads/2016/12/GWR17.pdf
4. Gilbert, „The Psychology of Your Future Self”.
5. Carl Jung, *Psychological Types,* Routledge, New York, 2016; publicată iniţial în 1921.

6. Merve Emre, *The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing,* Doubleday, New York, 2018.
7. Emma Goldberg, „Personality Tests Are the Astrology of the Office”, *The New York Times,* 17 septembrie 2019, nytimes.com/2019/09/17/style/personality-tests-office.html
8. Adam Grant, „Goodbye to MBTI, the Fad That Won't Die”, *Psychology Today,* 19 septembrie 2013, psychologytoday.com/us/blog/give-and-take/201309/goodbye- mbti-the-fad-won-t-die
9. *Ibidem;* Michael Moffa, „A Critique of The Myers Briggs Type Indicator (MBTI) – Part I: One Expert's Review”, *Recruiter,* 1 aprilie 2011, recruiter.com/i/critique-of-the-myers-briggs-type- indicator-critique/
10. Paul Graham, „Keep Your Identity Small”, paulgraham.com, februarie 2009, paulgraham.com/identity.html
11. William R. Miller şi Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior,* Guilford Press, New York, 2002.
12. Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning,* Lifelong Books/A Merloyd Lawrence Book, Boston, 2016.
13. Kate Rogers, *apud* Theresa Fisher, „I Have Personality Test Anxiety”, *Woolly,* woollymag.com/feelings/i-have-personality- test-anxiety.html
14. Goldberg, „Personality Tests Are the Astrology of the Office”.
15. Lewis R. Goldberg, „An Alternative «Description of Personality»: The Big-Five Factor Structure”, *Journal of Personality and Social Psychology* 59, nr. 6 (1990), p. 1216.
16. Daniel Heller, Wei Qi Elaine Perunovic şi Daniel Reichman, „The Future of Person – Situation Integration în the Interface Between Traits and Goals: A Bottom-up Framework”, *Journal of Research în Personality* 43, nr. 2 (2009), pp. 171-178.
17. Daniel J. Ozer şi Veronica Benet-Martinez, „Personality and the Prediction of Consequential Outcomes”, *Annual Review of Psychology* 57 (2006), pp. 401-421.
18. Nathan W. Hudson şi Brent W. Roberts, „Goals to Change Personality Traits: Concurrent Links Between Personality Traits, Daily Behavior, and Goals to Change Oneself”, *Journal of Research în Personality* 53 (2014), pp. 68-83.
19. Nathan W. Hudson şi R. Chris Fraley, „Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 109, nr. 3 (2015), p. 490.
20. Christopher J. Soto, „Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five with Subjective Well-Being”, *Journal of Personality* 83, nr. 1 (2015), pp. 45-55; Jule Specht, Boris Egloff şi Stefan C. Schmukle, „Examining Mechanisms of Personality Maturation: The Impact of Life Satisfaction on the Development of the Big Five Personality Traits”, *Social Psychological and Personality Science* 4, nr. 2 (2013), pp. 181-189.
21. Victor Hugo, *Les Misérables,* Librairie internationale A. Lacroix, Verboeckhoven, et Cie, Paris, 1862.
22. Mathew A. Harris, Caroline E. Brett, Wendy Johnson şi Ian J. Deary, „Personality Stability from Age 14 to Age 77 Years”, *Psychology and Aging* 31, nr. 8 (2016), p. 862.
23. Jordi Quoidbach, Daniel T. Gilbert şi Timothy D. Wilson, „The End of History Illusion”, *Science* 339, nr. 6115 (2013), pp. 9698.
24. Dallin H. Oaks, „Where Will This Lead?”, Biserica lui Isus Hristos a Sfinţilor din Zilele din Urmă, churchofjesuschrist.org/study/general- conference/2019/04/35oaks
25. Hal E. Hershfield, „The Self over Time”, *Current Opinion în Psychology* 26 (2019), pp. 72-75.
26. Malcolm Gladwell, *Revisionist History (podcast),* revisionisthistory.com/seasons
27. Carl Hoefer, „Causal Determinism”, în Edward N. Zalta (ed.), *Stanford Encyclopedia of Philosophy,* plato.stanford.edu/entries/determinism-causal/; Kadri Vihvelin, „Arguments for Incompatibilism”, în *ibidem,* plato.stanford.edu/entries/incompatibilism-arguments/
28. BoxOfficeMojo.com despre ecranizarea cărţii *Sper să găsesc bere în iad,* boxofficemojo.com/release/rl140215809/
29. Tom Bilyeu, „How to Totally Reinvent Yourself | Tucker Max on Impact Theory”, YouTube,

9 ianuarie 2018, youtube.com/watch?v=RJaczGjkS3w
30. Michael Ellsberg, „Tucker Max Gives Up the Game: What Happens When a Bestselling Player Stops Playing?”, *Forbes,* 18 ianuarie 2012, http://forbes.com/sites/michaelellsberg/2012/01/18/tucker-max-gives-up-the-game/#e700de1758dd
31. Brent D. Slife, *Time and Psychological Explanation,* SUNY Press, Albany, 1993.
32. Saadi Shirazi, *The Gulistan, or Rose Garden of Sa'Di,* George Allen & Unwin, Londra, 1964.
33. Marcel Proust, *La Prisonnière,* Le Livre de Poche, Paris, 2011; publicată inițial în 1923.
34. Todd B. Kashdan şi Jonathan Rottenberg, „Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health”, *Clinical Psychology Review* 30, nr. 7 (2010), pp. 865-878.
35. Cal Newport, *So Good They Can't Ignore You: Why Skills Trump Passion în the Quest for Work You Love,* Grand Central Publishing, New York, 2012.
36. Jerome S. Bruner, *On Knowing: Essays for the Left Hand,* ed. a II-a, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA, 1979.
37. Clayton Christensen, *How Will You Measure Your Life?,* Harper Business, New York, 2012.
38. Taylor Lorenz, „Teens Are Protesting În-Class Presentations”, *The Atlantic,* 12 septembrie 2018, theatlantic.com/education/archive/2018/09/teens-think-they- shouldnt-have-to-speak-în-front-of-the-class/570061/
39. Adam Grant, „USU 2017 Commencement Speech – Dr. Adam Grant”, YouTube, 12 mai 2017, youtube.com/watch?v= YJeLTHsbSug

Capitolul 2. Adevărul despre personalitate

1. Paul Arden, *It's Not How Good You Are, It's How Good You Want to Be,* Phaidon, New York, 2003.
2. Platon, *Euthyphro, Apology of Socrates, and Crito,* John Burnet (ed.), Clarendon Press, Oxford, 1977.
3. Patrick Cole, „David Bouley, Charlie Trotter to Cook for Disabled Kids”, *Bloomberg,* 30 mai 2012, bloomberg.com/news/articles/2012-05-31/david-bouley-charlie- trotter-to-cook-for-disabled-kids
4. David Brooks, „The Man Trump Wishes He Were”, *The New York Times,* 29 august 2019, nytimes.com/2019/08/29/opinion/jim- mattis-trump.html
5. Colin Wilson, *New Pathways în Psychology: Maslow and the Post-Freudian Revolution,* Victor Gollancz, Londra, 1972.
6. Albert Einstein, *apud* Alice Calaprice, *The Expanded Quotable Einstein,* Princeton University Press, Princeton, NJ, 2000 [ed. rom.: *Cuvinte memorabile (culese şi adnotate de Alice Calaprice),* trad. Sabina Dorneanu, Humanitas, Bucureşti, 2005].
7. Thomas Suddendorf, Melissa Brinums şi Kana Imuta, „Shaping One's Future Self – The Development of Deliberate Practice”, în Kourken Michaelian, Stanley B. Klein şi Karl K. Szpunar (ed.), *Seeing the Future: Theoretical Perspectives on Future-Oriented Mental Time Travel,* Oxford University Press, New York, 2016, pp. 343-366.
8. Matthew McConaughey, „Matthew McConaughey Winning Best Actor”, YouTube, 11 martie 2014, youtube.com/watch? v=wD2cVhC-63I
9. Hal Elrod, *The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable,* Harmony Books, New York, 2019.
10. Peter Thiel împreună cu Blake Masters, *Zero to One: Notes on Startups, or How to Build the Future,* Broadway Business, New York, 2014 [ed. rom.: *De la zero la unu. Note despre startupuri sau cum să construieşti viitorul,* trad. Vasile Decu, Publica, Bucureşti, 2015].
11. Wendelien Van Eerde şi Henk Thierry, „Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A Meta-analysis”, *Journal of Applied Psychology* 81, nr. 5 (1996), p. 575.
12. C.R. Snyder, Kevin L. Rand şi David R. Sigmon, „Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family”, în C.R. Snyder şi Shane Lopez (ed.), *Handbook of Positive Psychology,* Oxford University Press, New York, 2002, pp. 257-276.
13. Jim Dethmer, Diana Chapman şi Kaley Klemp, *The 15 Commitments of Conscious Leadership: A New Paradigm for Sustainable Success,* Conscious Leadership Group, 2015.
14. John Assaraf. Accesat în decembrie 2019 la

lewishowes.com/podcast/john-assaraf/
15. Roy F. Baumeister şi John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength,* Penguin, New York, 2012.
16. Abraham H. Maslow, „Peak Experiences as Acute Identity Experiences”, *American Journal of Psychoanalysis* 21, nr. 2 (1961), pp. 254-262.
17. Abraham H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experiences,* Ohio State University Press, Columbus, 1964.
18. Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning,* Lifelong Books/A Merloyd Lawrence Book, Boston, 2016; publicată iniţial în 1997.
19. Daphna Shohamy, „Learning from Experience: How Our Brains Remember the Past and Shape Our Future”, YouTube, 7 aprilie 2016, youtube.com/watch?v=vCPtpXaH5Zw
20. R.N. Carlton, „Fear of the Unknown: One Fear to Rule Them All?”, *Journal of Anxiety Disorders* 41 (2016), pp. 5-21.
21. G. Elliott Wimmer, Erin Kendall Braun, Nathaniel D. Daw şi Daphna Shohamy, „Episodic Memory Encoding Interferes with Reward Learning and Decreases Striatal Prediction Errors”, *Journal of Neuroscience* 34, nr. 45 (2014), pp. 14901-14912.
22. Suddendorf, Brinums şi Imuta, „Shaping One's Future Self”.
23. Philip C. Watkins, Kathrane Woodward, Tamara Stone şi Russell L. Kolts, „Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being”, *Social Behavior and Personality: An International Journal* 31, nr. 5 (2003), pp. 431-451.
24. Laura Redwine *et al.,* „A Pilot Randomized Study of a Gratitude Journaling Intervention on HRV and Inflammatory Biomarkers în Stage B Heart Failure Patients”, *Psychosomatic Medicine* 78, nr. 6 (2016), p. 667.
25. Joe Burrow, interviu la ESPN, 6 ianuarie 2020, youtube.com/watch?v=O-CJBHcAUOM

Capitolul 3. Transformarea traumelor

1. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body în the Healing of Trauma,* Penguin, New York, 2015 [ed. rom.: *Corpul nu uită niciodată. Cooperarea dintre creier, minte şi corp pentru vindecarea traumelor,* Adevăr Divin, Braşov, 2018].
2. Steven Pressfield, *The War of Art: Break Through the Blocks and Win Your Inner Creative Battles,* Black Irish Entertainment LLC, New York, 2002.
3. Jennifer Ruef, „Think You're Bad at Math? You May Suffer from «Math Trauma»„, *The Conversation,* 1 noiembrie 2018, theconversation.com/think-youre-bad-at-math-you-may-suffer- from-math-trauma-104209
4. Van der Kolk, *The Body Keeps the Score.*
5. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success,* Random House Digital, New York, 2008.
6. Benzion Chanowitz şi Ellen J. Langer, „Premature Cognitive Commitment”, *Journal of Personality and Social Psychology* 41, nr. 6 (1981), p. 1051.
7. Dweck, *Mindset.*
8. Robert Brault, *Round Up the Usual Subjects: Thoughts on Just About Everything,* CreateSpace, 2014.
9. Gabor Maté, *În the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction,* North Atlantic Books, Berkeley, CA, 2011.
10. Michael Singer, *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself,* New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2007.
11. Kobe Bryant, *The Mamba Mentality: How I Play,* MCD, New York, 2018.
12. Joe Dispenza, „How to Unlock the Full Potential of Your Mind | Dr. Joe Dispenza on Impact Theory”, YouTube, 12 iunie 2018, youtube.com/watch?v=La9oLLoI5Rc
13. Peter A. Levine şi Ann Frederick, *Waking the Tiger: Healing Trauma,* North Atlantic Books, Berkeley, CA, 1997.
14. National Sexual Violence Resource Center, „Statistics About Sexual Violence”, nsvrc.org/sites/default/files/publications_nsvrc_factsheet_media -packet_statistics-about-sexual-violence_O.pdf
15. *Apud Reader's Digest* 37, nr. 221 (septembrie 1940), p. 84.

16. Joan Frances Casey şi Lynn I. Wilson, *The Flock: The Autobiography of a Multiple Personality,* Ballantine, New York, 1992.
17. Tim Ferriss, „Lisa Ling – Exploring Subcultures, Learning to Feel, and Changing Perception (#388)”, tim.blog/2019/ 09/26/lisa-ling/
18. Henry Eyring, „Try, Try, Try”, Biserica lui Isus Hristos a Sfinţilor din Zilele din Urmă, churchofjesuschrist.org/study/general- conference/2018/10/try-try-try
19. David L. Cooperrider şi Diana Kaplin Whitney, *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution în Change,* Berrett-Koehler, San Francisco, CA, 2005.

Capitolul 4. Rescrierea poveştii

1. Gordon Livingston, *Too Soon Old, Too Late Smart: Thirty True Things You Need to Know Now,* Lifelong Books, Boston, 2009 [ed. rom.: *Prea devreme bătrîn, prea tîrziu înţelept,* trad. Dana- Ligia Ilin, Humanitas, Bucureşti, 2017].
2. Buzz Aldrin şi Ken Abraham, *Magnificent Desolation: The Long Journey Home from the Moon,* Three Rivers Press, New York, 2010.
3. „The Jump: Rachel Nichols Interviews Giannis Antetokounmpo”, YouTube, 22 iulie 2019, youtube.com/watch?v=e3yh284Fkok
4. Dan Sullivan şi Catherine Nomura, *The Laws of Lifetime Growth: Always Make Your Future Bigger Than Your Past,* Berrett- Koehler, Oakland, CA, 2016 [ed. rom.: *Învaţă din trecut, gîndeşte în viitor,* trad. Silvia Sbîrnă, Curtea Veche, Bucureşti, 2006].
5. Roy F. Baumeister, *Meanings of Life,* Guilford Press, New York, 1991.
6. Crystal L. Park, „Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events”, *Psychological Bulletin* 136, nr. 2 (2010), p. 257.
7. Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons în Personal Change,* Simon & Schuster, New York, 2004; publicată iniţial în 1989.
8. Alicia A. Grandey, „Emotional Regulation în the Workplace: A New Way to Conceptualize Emotional Labor”, *Journal of Occupational Health Psychology* 5, nr. 1 (2000), p. 95.
9. Dan P. McAdams şi Kate C. McLean, „Narrative Identity”, *Current Directions în Psychological Science* 22, nr. 3 (2013), pp. 233238.
10. Dan Sullivan, *The Gap and the Gain,* Strategic Coach, now.strategiccoach.com/the-gap-and-the-gain-ebook
11. Russell Baker, *Growing Up,* RosettaBooks, New York, 2011; publicată iniţial în 1982.
12. Livingston, *Too Soon Old, Too Late Smart.*
13. D.J. Bridge şi K.A. Paller, „Neural Correlates of Reactivation and Retrieval-Induced Distortion”, *Journal of Neuroscience* 32, nr. 35 (2012), pp. 12144-12151.
14. Kamal Ravikant, *Love Yourself Like Your Life Depends on It,* CreateSpace, 2012.
15. Clayton Christensen, *How WHi You Measure Your Life?,* Harper Business, New York, 2012.
16. Paul Arden, *It's Not How Good You Are, It's How Good You Want to Be,* Phaidon, New York, 2003 [ed. rom.: *Nu contează cît de bun eşti, ci cît de bun vrei să fii,* trad. Andra Matzal, Art, Bucureşti, 2014].
17. Lin-Manuel Miranda, Alex Lacamoire şi Ron Chernow, *Hamilton: An American Musical,* Atlantic Recording Corporation, 2015.

Capitolul 5. Schimbarea subconştientului

1. John E. Sarno, *Healing Back Pain: The Mind-Body Connection,* Warner Books, New York, 1991.
2. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body în the Healing of Trauma,* Penguin, New York, 2015.
3. Steven Cole, *apud* David Dobbs, „The Social Life of Genes”, *Pacific Standard,* 3 septembrie 2013, psmag.com/social- justice/the-social-life-of-genes-64616
4. Candace B. Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel,* Simon & Schuster, New York, 1997.
5. Joe Dispenza, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One,* Hay House, Carlsbad, CA, 2012.
6. Gay Hendricks, *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level,* HarperCollins, New York, 2009.
7. Candace Pert, „Your Body Is Your Subconscious Mind” (CD audio), Sounds True, Louisville, CO, 2004.

8. Sarno, *Healing Back Pain.*
9. Steven Ray Ozanich, *The Great Pain Deception: Faulty Medical Advice Is Making Us Worse,* ed. I, Silver Cord Records, Warren, OH, 2011.
10. Van der Kolk, *The Body Keeps the Score.*
11. Benjamin Franklin, în Tryon Edwards (ed.), *A Dictionary of Thoughts,* F.B. Dickerson Co., Detroit, MI, 1907, p. 339.
12. „Dr. Cinque's Facts about Fasting", accesat în decembrie 2019 la drcinque.com/facts.html
13. J.L. Chan, J.E. Mietus, P.M. Raciti, A.L. Goldberger şi C.S. Mantzoros, „Short-term Fasting-induced Autonomic Activation and Changes în Catecholamine Levels Are Not Mediated by Changes în Leptin Levels în Healthy Humans", *Clinical Endocrinology* 66, nr. 1 (2006), pp. 49-57.
14. B. Martin, M.P. Mattson şi S. Maudsley, „Caloric Restriction and Intermittent Fasting: Two Potential Diets for Successful Brain Aging", *Ageing Research Reviews* 5, nr. 3 (2006), pp. 332-353.
15. B.D. Horne, C. Bartholomew, J.L. Anderson, H.T. May, K.U. Knowlton, T.L. Bair şi J.B. Muhlestein, „Intermittent Fasting Lifestyle and Human Longevity în Cardiac Catheterization Populations", *Circulation* 140, nr. supl. 1 (2019), A11123.
16. R. Singh, S. Manchanda, T. Kaur, S. Kumar, D. Lakhanpal, S.S. Lakhman şi G. Kaur, „Middle Age Onset Short-Term Intermittent Fasting Dietary Restriction Prevents Brain Function Impairments în Male Wistar Rats", *Biogerontology* 16, nr. 6 (2015), pp. 775788.
17. J.B. Johnson, W. Summer, R.G. Cutler, B. Martin, D.-H. Hyun, V.D. Dixit, M. Pearson, M. Nassar, R. Tellejohan, S. Maudsley, O.
Carlson, S. John, D.R. Laub şi M.R. Mattson, „Alternate Day Calorie Restriction Improves Clinical Findings and Reduces Markers of Oxidative Stress and Inflammation în Overweight Adults with Moderate Asthma", *Free Radical Biology and Medicine* 42, nr. 5 (2007), pp. 665-674.
18. A. Michalsen, F. Schlegel, A. Rodenbeck, R. Lüdtke, G. Huether, H. Teschler şi G.J. Dobos, „Effects of Short-Term Modified Fasting on Sleep Patterns and Daytime Vigilance în Non-Obese Subjects: Results of a Pilot Study", *Annals of Nutrition and Metabolism* 47, nr. 5 (2003), pp. 194-200.
19. Á. Fontán-Lozano, J.L. Sáez-Cassanelli, M.C. Inda, M. de los Santos-Arteaga, S.A. Sierra-Domínguez, G. López-Lluch, J.M. Delgado-García şi Á.M. Carrión, „Caloric Restriction Increases Learning Consolidation and Facilitates Synaptic Plasticity Through Mechanisms Dependent on NR2B Subunits of the NMDA Receptor", *Journal of Neuroscience* 27, nr. 38 (2007), pp. 10185-10195.
20. T.L. Horvath şi S. Diano, „The Floating Blueprint of Hypothalamic Feeding Circuits", *Nature Reviews Neuroscience* 5, nr. 8 (2004), pp. 662-667.
21. „Gladwell, Malcolm", *The Tim Ferriss Show Transcripts: Malcolm Gladwell (#168).* Accesat în decembrie 2019 la tim.blog/2018/06/01/the-tim-ferriss-show-transcripts-malcolm- gladwell/
22. Rabinul Daniel Lapin, *Thou Shall Prosper: Ten Commandments for Making Money,* John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, 2009.
23. W.T. Harbaugh, U. Mayr şi D.R. Burghart, „Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations", *Science* 316, nr. 5831 (2007), pp. 1622-1625.
24. E.W. Dunn, L.B. Aknin şi M.I. Norton, „Spending Money on Others Promotes Happiness", *Science* 319, nr. 5870 (2008), pp. 1687-1688.
25. Shawn Achor, *The Happiness Advantage: The Seven Principles That Fuel Success and Performance at Work,* Virgin, Londra, 2011.
26. Wendy Watson Nelson, „Becoming the Person You Were Born to Be", Biserica lui Isus Hristos a Sfinţilor din Zilele din Urmă, 10 ianuarie 2016, churchofjesuschrist.org/broadcasts/article/worldwide- devotionals/2016/01/becoming-the-person-you-were-born-to- be?lang=eng
27. Mark Victor Hansen şi Robert G. Allen, *The One Minute Millionaire: The Enlightened Way to Wealth,* Three Rivers Press, New York, 2009 [ed. rom.: *Milionar la minut: Drumul iluminat către acumularea aveni,* trad. Raluca Elena Daniliuc, Amaltea, Bucureşti, 2003].

Capitolul 6. Reproiectează-ţi mediul

1. Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles,* Hay House, Carlsbad, CA, 2005.
2. Ellen J. Langer, *Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility,* Ballantine, New York, 2009.
3. William Shakespeare, *Cum vă place,* actul II, scena 7 [trad. V. Teodorescu, Univers, Bucureşti, 1986].
4. Lee Ross şi Richard E. Nisbett, *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology,* Pinter & Martin, Londra, 2011; publicată iniţial în 1991.
5. Brent D. Slife şi Bradford J. Wiggins, „Taking Relationship Seriously în Psychotherapy: Radical Relationality", *Journal of Contemporary Psychotherapy* 39, nr. 1 (2009), p. 17.
6. Brent D. Slife, „Taking Practice Seriously: Toward a Relational Ontology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 24, nr. 2 (2004), p. 157; Brent D. Slife şi Frank C. Richardson, „Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology: A Strong Relational Alternative", *Theory and Psychology* 18, nr. 5 (2008), pp. 699-723.
7. Gina Tomé *et al.,* „How Can Peer Group Influence the Behavior of Adolescents: Explanatory Model", *Global Journal of Health Science* 4, nr. 2 (2012), p. 26.
8. Rachid Laajaj *et al.,* „Challenges to Capture the Big Five Personality Traits în Non-WEIRD Populations", *Science Advances* 5, nr. 7 (2019), eaaw5226.
9. Christopher Soto, „The Famous Big 5 Personality Test Might Not Reveal the True You", NPR, 10 iulie 2019, npr.org/sections/goatsandsoda/2019/07/10/740214086/the- famous-big-5-personality-test-might-not-reveal-the-true-you
10. James Whistler, *apud* Sterling W. Sill, „Great Experiences", Biserica lui Isus Hristos a Sfinţilor din Zilele din Urmă, churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1971/04/great-experiences
11. Meredith Willson, *The Music Man* (1957).
12. Zig Ziglar, *Goals,* Simon & Schuster Audio, New York, 1995.
13. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less,* Ecco, New York, 2004.
14. Tim Ferriss, „Jason Fried – How to Live Life on Your Own Terms (#329)", tim.blog/2018/07/23/jason-fried/
15. Peter Diamandis, „What the News Media Won't Tell You About Global Violence", diamandis.com/blog/what-the-news-media- wont-tell-you-about-global-violence
16. Will Durant şi Ariel Durant, *The Lessons of History,* Simon & Schuster, New York, 2012; publicată iniţial în 1968.
17. Christina Tosi, *Chef's Table,* Netflix, www.netflix.com/title/80007945
18. Herman J. Damveld, Gijs C. Beerens, Marinus M. Van Paassen şi Max Mulder, „Design of Forcing Functions for the Identification of Human Control Behavior", *Journal of Guidance, Control, and Dynamics* 33, nr. 4 (2010), pp. 1064-1081.
19. Steven Kotler, *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance,* Houghton Mifflin Harcourt, New York, 2014.
20. Marshall Goldsmith şi Mark Reiter, *Triggers: Creating Behavior That Lasts – Becoming the Person You Want to Be,* Crown Business, New York, 2015.
21. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (audio), Funk & Wagnalls, New York, 1976.

Concluzie. Acceptă-ţi viitorul pentru a-ţi schimba trecutul

1. Byron Katie şi Stephen Mitchell, *Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life,* Random House, New York, 2008.

Index

abuz sexual 155 acte de caritate 230-233
acţiune
crearea personalităţii prin 74
inspiraţie şi 72
încredere şi 72
motivaţie şi 73
acţiuni ferme 112, 126
„Adolescenţii protestează împotriva susţinerii de prezentări la ore" (Lorenz) 82
agreabilitate 48, 240
Aldrin, Buzz 169-171, 173, 178

alegerea propriei căi 15-20
decizii şi 15-16
dezvoltare emoţională şi 15-16
frică şi 17
mediul sociocultural şi 15-16
scopuri şi 18-20
alegeri 250-252
Allen, Robert 233
amintire strategică 245-250
amintiri
ce reflectă starea noastră actuală 64-65 schimbare în funcţie de context 66 traume nerezolvate şi 67
angajament cognitiv prematur 145 Antetokounmpo, Giannis 171-174 Arden, Paul 87, 207
Arhimede 138
Arlen, Ken 184-185
Armstrong, Neil 169
Assaraf, John 120
autoactualizare 127
autobiografie, scriere 190-191 autosemnalizare 211-212 avînt 116
Baker, Russell Wayne 190
Baumeister, Roy 175
Beverage, Rich 160
biasul costului irecuperabil 260
The Big Leap (Hendricks) 223
Brault, Robert 146, 209
Bridge, Donna 197-199
Briggs, Katharine 42-43, 76
Brinums, Melissa 130
Bruner, Jerome 73
Bryant, Kobe 150
Burrow, Joe 135-136
Cannon, George 231-232
Casey, Joan Frances 158 catecolamine 228
Chang, David 257-258
Chapman, Diana 119 Christensen, Clayton 80, 203 Christiansen, Jane 213, 276 „Codul culorilor” 11-13 Coelho, Paulo 123 Cole, Steven 221 confuzie privind identitatea 204
conştiinciozitate 48, 240 context
modelarea rolurilor de către 237-245 schimbarea amintirilor de către 66 schimbarea semnificaţiei trecutului de către 66 *Corpul nu uită niciodată* (van der Kolk) 221 cortizol 223
Covey, Stephen 93, 178
crearea intenţionată a eului viitor 112-115
diferenţe între eul viitor şi eul actual 112-113 imaginarea eului viitor şi 113-115
creativitate 17
credinţă 122-123 cunoaştere, şi stabilirea de scopuri 104-105 curaj 109-110
de Botton, Alain 127
De la zero la unu (Thiel) 118 dedicare faţă de un singur scop major 119-123
clarificarea identităţii prin 121
credinţă şi 122-123
creşterea motivaţiei prin 122
perfecţionare prin 123
sinceritate faţă de sine în legătură cu ce vrem cu adevărat 121, 123
dependenţă 155, 186, 203
deprinderi fundamentale 116-117 deschidere faţă de experienţe 48, 240 descoperirea mitului personalităţii 71-81
abilităţi, dezvoltarea unora rare şi unice 72-73
efect al 73
egocentrism şi 75, 77

găsirea pasiunii, mitul 72-73
inflexibilitate în abordarea situaţiilor dificile sau complexe şi 77
78
inspiraţie, şi acţiune 72-73
încredere, şi acţiune 72-73 mentalitate fixă şi 78
motivaţie, creare 73
partenerul de viaţă ideal, căutare 80-81
personalitate, creare 72
determinism cauzal 14-15
Dethmer, Jim 119
dezvoltare emoţională 15-16
flexibilitate psihologică şi 69- 70 schimbare radicală şi 50-51 dezvoltarea imaginaţiei 260
Diamandis, Peter 253-254
Dispenza, Joe 153
dopamină 222, 228
dorinţe 105-108
cum învăţăm să vrem şi să preţuim ce nu vrem în prezent 107108
cum să le urmărim activ şi intenţionat 107-108
exersarea 105-108
Duhigg, Charles 116
Durant, Will 256
Dweck, Carol 144-145
Dyer, Wayne 263
efectul observatorului 199
egocentrism 77
Einstein, Albert 112
Eliot, T.S. 201
Elrod, Hal 115
emoţii 69-70, 221-227
emoţii negative, eliberare de 182
emoţii primare 182
emoţii secundare 182
Emre, Merve 42
erori de predicţie 129
etichete 45-46
eşec 129-130
eu viitor, imaginarea 52-58
excepţie 39
exersarea dorinţelor 105-108
experienţe de vîrf 110-112, 126-131, 208
expunere 101-105
la experienţe 102, 104-105
la informaţii 102-103
lectură şi 104-105
extroversie 48
Eyring, Henry 164
Facebook 13
factori activatori 256-261
factori declanşatori ai transformării 249
Ferriss, Tim 246-247
flexibilitate psihologică 69-70
reglare emoţională şi 180-183
perioadă refractară şi 150-153
traumă, impact 143-144
The Flock: The Autobiography of a Multiple Personality (Wilson şi
Casey) 158
focalizare şi avînt 116

Fraley, Chris 49
Frankl, Viktor 15
Franklin, Benjamin 228
frică
    cînd facem alegeri 17-18
    de eşec 145-146
Fried, Jason 252
Furtuna (Shakespeare) 20
Gapingvoid 247
Gilbert, Daniel 31, 53-54
gîndire centrată pe sine 75, 77
gîndire orientată pe destinaţie 117
gîndire orientată pe proces 116-117
Gladwell, Malcolm 59, 229
Godin, Seth 253-254
Goethe, Wolfgang von 237
Goins, Jeff 45
Goldsmith, Marshall 261
Graham, Paul 45
Grant, Adam 44, 84
The Great Pain Deception (Ozanich) 217, 226
Growing Up (Baker) 190
grupuri de oameni cu caracteristici similare 243-244
Hamilton (piesă) 210
Hansen, Mark Victor 233
Harbinger, Jordan 47
Harry Potter, serie de cărţi (Rowling) 16
Hendricks, Gay 223
Herold, Cameron 210
Hill, Napoleon 108, 122-123
Holiday, Ryan 247
Holmes, Oliver Wendell, Jr. 32
Howes, Lewis 120
Hudson, Nathan 49
Hugo, Victor 51
Hull, Melissa 265, 276
identitate matematică fragilă 143
ignoranţă strategică 250-256
iluzia sfîrşitului poveştii 54
imaginaţie
    dezvoltarea imaginaţiei 260-261
    eu viitor, imaginare 56-58, 114-115
    flexibilitate psihologică, impact asupra 143-144
încrederea ca fundament al 108 traume şi 143-144
Imuta, Kana 130
incertitudine 128
inflexibilitate 77-78, 82
inspiraţie 72
Inventarul Revizuit de Personalitate NEO 42
investiţii financiare 260-261
istorie 63-64
încredere 72-73, 108-112, 116, 167-168
    acţiuni ferme îndreptate către eul viitor, şi dezvoltarea 112
    ca fundament al imaginaţiei 108
    curaj şi 109-110
tehnica de schimbare a perspectivei „lipsă şi cîştig” şi 189-190 traumă, efecte 109
James, William 239

Jordan, Michael 203
Jung, Carl Gustav 41
jurnalul recunoştinţei 133-134
Katie, Byron 265
Klemp, Kaley 119
Lambert, Nate 201
Langer, Ellen 46, 128, 235-237
Lapin, Daniel 230
lectură 104-105
legea lui Parkinson 259
legea lui Pearson 122
Levine, Peter 154
Ling, Lisa 161-162
„lipsă şi cîştig”, tehnici de schimbare a perspectivei 188-200
atenţie selectivă, refocalizare 189
comparaţie cu fostul eu pentru a ne orienta spre cîştig 189 efectul observatorului, aplicare 199
etape în 194-200
eu anterior şi eu viitor, discuţie între 188-189
experienţe negative, reflectare la şi enumerarea beneficiilor aduse de ele 195
focalizare pe ceea ce nu avem, care duce la „lipsă” 188-189 încredere, dezvoltare 189
modificarea amintirilor cînd le accesăm 197-199
progres, focalizare pe 194-195
reamintirea trecutului aplicînd filtrul identităţii alese 190 schimbarea interpretărilor trecutului de la lipsă la cîştig 194-195 schimbarea perspectivei asupra propriului trecut de către autor 192-194
schimbarea poveştii identităţii fostului eu 197-198
Lipton, Bruce 235
Livingston, Gordon 169, 191
luarea deciziilor 15-16
luarea deciziilor cărora ne dedicăm 203-204
Magnificent Désolation (Aldrin) 170 martor empatic 153-166
a deveni un martor empatic pentru cei din jur 164-166 clădirea încrederii 164-166
depăşirea traumelor din trecut şi 153-166
echipă de, formare 161-164
încurajare pentru a înfrunta traumele din partea unui 160-161 principii-cheie pentru a fi un 158
Maslow, Abraham 127
Maté, Gabor 147
Mattis, James 104
Max, Tucker 61-62, 68, 192
McAdams, Dan 186
McConaughey, Matthew 113
mediu 138, 235-262
amintire strategică şi 245-250
factori activatori şi 256-261
grup de persoane cu aceleaşi caracteristici, modelarea identităţii de către 242-243
ignoranţă strategică şi 250-256
lucruri care ne amintesc de cine vrem să fim şi 245-246 mediile obişnuite şi rolurile sociale, tipare create de 239-240 modelarea identităţii şi a proceselor biologice de către roluri 237-245
modelarea rolurilor de către context 237-245
opţiuni, exces 251-252
perspectiva relaţională *versus* cea „atomistă” 241 predictibilitatea comportamentului şi 59-60
schimbarea mediului, efecte 238
stimuli ai transformării şi 249
mentalitate a creşterii 144

mentalitate fixă
autenticitate şi 83-85
crearea neintenţionată a unei interpretări care conduce la o 175-176
descoperirea mitului personalităţii şi 78
frica de eşec şi 145-146
traumă şi 142-143
mileniali 75
mitul „eului autentic” 82-85
inflexibilitate şi 82
mentalitate rigidă şi 82-83
mitul personalităţii înnăscute şi fixe 14-15, 39-40, 52-58
decizii anterioare, a observa schimbări ale personalităţii prin revizuirea 55
iluzia sfîrşitului poveştii şi 54
imaginarea eului viitor 56-58
obiectivul de schimbare a personalităţii în decursul timpului 5455
studiu longitudinal care n-a găsit dovezi privind stabilitatea personalităţii 48-49
mitul tipurilor de personalitate 41-52
etichete şi 45-46
personalitatea pare constantă din cauza perspectivei noastre asupra propriului comportament 48-49
schimbare intenţionată, dificultate 49-50
scopuri *versus* etichete 45-46
spectru continuu de comportamente şi atitudini, personalitatea ca un 48
teste de personalitate bazate pe tipuri, natură neştiinţifică 48 trecut, definirea oamenilor în funcţie de trecutul lor 51 mituri despre personalitate
înnăscută şi fixă, percepţia personalităţii ca fiind 14-15, 39-40, 52-58
mitul descoperirii personalităţii 71-81
mitul eului autentic 82-85
mitul tipurilor de personalitate 41-52 trecutul determină personalitatea, mit 59-71
Mizerabilii (Hugo) 51
motivaţie
dedicare faţă de un singur scop major pentru creşterea 122 teoria aşteptărilor şi 118
The Music Man (piesă) 246
Musk, Elon 21
Myers, Isabel 42
Myers-Briggs, test 42, 44-45
Nelson, Wendy Watson 231
nevrotism 48, 240
Newport, Cal 72-73, 77
Norman, Andre 87, 178
Oaks, Dallin 56
oboseală decizională 202-203, 251, 254-256
O'Brien, Vanessa 31-39, 50
opţiuni 251
Osborn, David 162
Ozanich, Steven 216, 226
The Paradox of Choice (Schwartz) 251
Park, Crystal 175
pasiune 72-73
„Peretele culturii” 247-248
perioadă refractară 150-153
personalitate
determinism cauzal şi 14-15
experienţa autorului privind transformarea propriei personalităţi 24-29
mediu şi *(vezi* mediu)
mituri despre *(vezi* mituri despre personalitate)

nu e definită de trecut 20-21
povestea identităţii şi (*vezi* povestea identităţii)
procentul persoanelor nemulţumite de aspecte ale propriei personalităţi 14
scopuri şi (*vezi* scopuri)
subconştient şi *(vezi* subconştient)
traumă şi (*vezi* traumă)
The Personality Brokers: The Strange History of Myers-Briggs and the Birth of Personality Testing (Emre) 42
perspectiva „atomistă” asupra lumii 241
perspectivă relaţională 241
Pert, Candace 222
Pirsig, Robert 22
Polish, Joe 215
povestea identităţii 138, 169-213
a lui Aldrin 169-171, 173
a lui Antetokounmpo 171-174
analiza viitorului căruia i te-ai dedicat 206
autodezvoltarea ca motivaţie autentică şi 172 autosemnalizare şi 211-212
crearea de interpretări prin intermediul poveştilor 174-184 decizii dedicate 203-204
dezvăluirea noii noastre poveşti 210-211
formarea identităţii prin integrarea experienţelor trăite în povestea interioară care se schimbă constant 186-187 oboseală decizională, evitare 202-203
predictibilitatea comportamentului şi 60
reîncadrarea poveştii 186-200
scrierea autobiografiei 207-208
tehnici de schimbare a perspectivei „lipsă şi cîştig” 188-200 trecutul ca ficţiune 184-186
unde vom fi peste trei ani, imaginarea 208
„Viziune Vie”, crearea unui document 210-211
Pressfield, Steven 141
„Problema Limitei Superioare” 223-224
Proust, Marcel 69
Puterea magică a gîndului (Schwartz) 247
Puterea obişnuinţei (Duhigg) 116
Ravikant, Kamal 165
reglare emoţională 180-183
emoţii negative, eliberare de 182
emoţii primare şi 182
emoţii secundare şi 182
flexibilitate psihologică şi 182
identificarea şi etichetarea emoţiilor 181
reinterpretarea trecutului 65
reîncadrarea poveştii 186-200
tehnici de schimbare a perspectivei „lipsă şi cîştig” 187-200 transformarea experienţelor negative în experienţe pozitive 187 rezistenţă 141
Rice, Condoleezza 172
Rogers, Katherine 46
roluri 237-245
roluri sociale 48-49
Roosevelt, Eleanor 125
Ross, Lee 201
Rowling, J.K. 5
Ruef, Jennifer 113
rugăciune 229
Salmon, Stacy 7
Sarno, John E. 213, 226
schimbarea poveştii *vezi* povestea identităţii
schimbări intenţionate 49-50

Schwartz, Barry 251
scopuri 18-20, 87-138
a învăţa din greşeli 129-130
a merge la culcare mai devreme pentru a evita consumul distructiv 123-125
a ne îndoi de noi înşine şi de scopurile noastre 93
acţiuni ferme şi 112, 126-128
alegerea şi urmărirea unui singur scop major 115-119 aşteptări pozitive 135-137
comportament orientat spre scopuri 96-100 crearea intenţionată a viitorului eu şi 112-115
cunoaştere şi 103-104
dedicare faţă de un singur scop major 119-123 dorinţă şi 105-108
etichete, utilitate şi pericole 45-46
experienţe de vîrf şi 126-130
experienţe şi 151
expunere şi 101-105
gîndire orientată spre procese sau orientată spre destinaţie 117 încredere şi 108-112, 116
lectură şi, 104-105
modelarea identităţii de către 96-100
speranţă şi 118
trezirea mai devreme şi 126-130
ţinerea unui jurnal şi 130-135
vezi şi ţel
semnificaţie, creare 174-184
alegerea modului de interpretare a experienţelor 178
crearea neintenţionată a unei semnificaţii, efecte negative ale 176-177
formularea unei interpretări în funcţie de eul viitor dorit 178 gînduri care ne formează identitatea, exemple de 179 gînduri cauză-efect, exemple de 179
legătura între cauză, identitatea noastră şi imaginea de ansamblu şi 175-176
personalitate bazată pe semnificaţia pe care o dăm experienţelor din trecut 175-176
poveşti, creare 183-184
reglare emoţională şi 180-183
semnificaţie globală, creare 179
Shakespeare, William 20, 238
Sharma, Robin 164
Shaw, George Bernard 71
Shirazi, Saadi 66
Shohamy, Daphna 128-129
Sinek, Simon 76
Singer, Michael 148
Slife, Brent 65
So Good They Cant Ignore You (Newport) 72
Socrate 98
Soto, Christopher 244
Specht, Jule 49
Sper să găsesc bere în iad (Max) 61 speranţă 118
Stephenson, Sean 177 subconştient 138, 213-227
amintirile la nivel fizic şi fiziologic 221-227
dependenţe şi 203
donaţii, facerea de 230-233
durere fizică, emoţii reprimate manifestate ca 226-227 emoţii, marcaje fizice în corp lăsate de 221-227 experienţele lui Christiansen şi 213-221
experienţele se transformă în biologie 222
post şi 228-230
predictibilitatea comportamentului şi 60
„Problema Limitei Superioare” şi 223-224
schimbările puternice trebuie să aibă loc la nivelul 225-226 sistem emoţional, percepere a corpului drept un 222
Suddendorf, Thomas 130

Sufletul neînlănţuit (Singer) 148
Sullivan, Dan 101, 172, 188, 206
teleologie 97
teoria aşteptărilor 118, 122
terapia prin cunoaştere 217-218
teste de personalitate 11-14
„Codul culorilor” 11-13
condiţii în care se efectuează testul şi 244-245 context şi 66
element de recompensă imediată al 76 factori situaţionali care influenţează 244
metodologie ştiinţifică, lipsă 44-46 perspectiva majorităţii asupra 13 presupuneri aflate la baza 13 propria părere asupra 33, 35 test Myers-Briggs 42, 44-45 *vezi şi* mitul tipurilor de personalitate
Thiel, Peter 118
This Is Life (emisiune TV) 161
Time and Psychoiogicai Explanation (Slife) 65
Tomlin, Lily 28
Tosi, Christina 256
traumă 23, 137, 139-168
angajament cognitiv justificat de 145
ca interpretare pe care o dăm unui eveniment 177 depăşire a 150-153
frica de eşec şi 145-146
imaginaţie, impact asupra 142 interiorizare a 153-155, 167 încredere şi 109 martor empatic, rol 164-166 mentalitate fixă şi 142-143 nerezolvată, efect al 66-67 perioadă refractară şi 150-153 personalitatea ca produs secundar al 148-150 predictibilitatea comportamentului şi 60 reclădirea încrederii, şi transformarea traumei 167-168
rezistenţă şi 142-143
rigiditatea trecutului şi 66-67
traumă matematică 142-143
traumă matematică 142-143
traume din trecut *vezi* traumă trecutul determină personalitatea, mit 59-71
amintiri şi 64-66
context, relevanţă 66
cum modelează prezentul semnificaţia trecutului 64-65 determinism cauzal şi 14-15, 59
flexibilitate psihologică şi 69- 70 perspectivă subiectivă, trecutul ca 65-66 poveşti ale identităţii bazate pe trecut 60 poveşti personale, adaptare şi schimbare în decursul timpului 64
predictibilitatea comportamentului, motive 59
reinterpretarea trecutului 65
schimbarea propriei percepţii asupra trecutului 69 subconştient şi 60
traumă şi 66-67
Trotter, Charlie 101-102, 255
ţel 20-21
a te căsători pentru un ţel comun 81
alegerea 74
personalitate transformată de 74
ţel profund transformator 36
vezi şi scopuri
ţel profund transformator 36
ţinerea unui jurnal 130-135
jurnalul recunoştinţei 133-134
meditaţie sau rugăciune înainte de a scrie în jurnal 133
mediul potrivit pentru a scrie în jurnal, găsire 131, 133
momentul optim pentru a scrie în jurnal 131
pregătire pentru experienţe de vîrf şi 131
revizuirea scopurilor înainte de a le pune pe hîrtie 131 uitare 246-247
van der Kolk, Bessel 139, 221
„Viziune Vie”, dezvoltare 210
Wahlberg, Mark 125

Whately, Richard 126
Whistler, James Abbott McNeill 245-246, 248
Willson, Meredith 246
Wilson, Colin 110
Wilson, Lynn 158
Zen şi arta reparării motocicletei (Pirsig) 22
Ziglar, Zig 250
* Numărul paginilor se referă la ediţia tipărită a cărţii şi la ediţia digitală în format PDF.